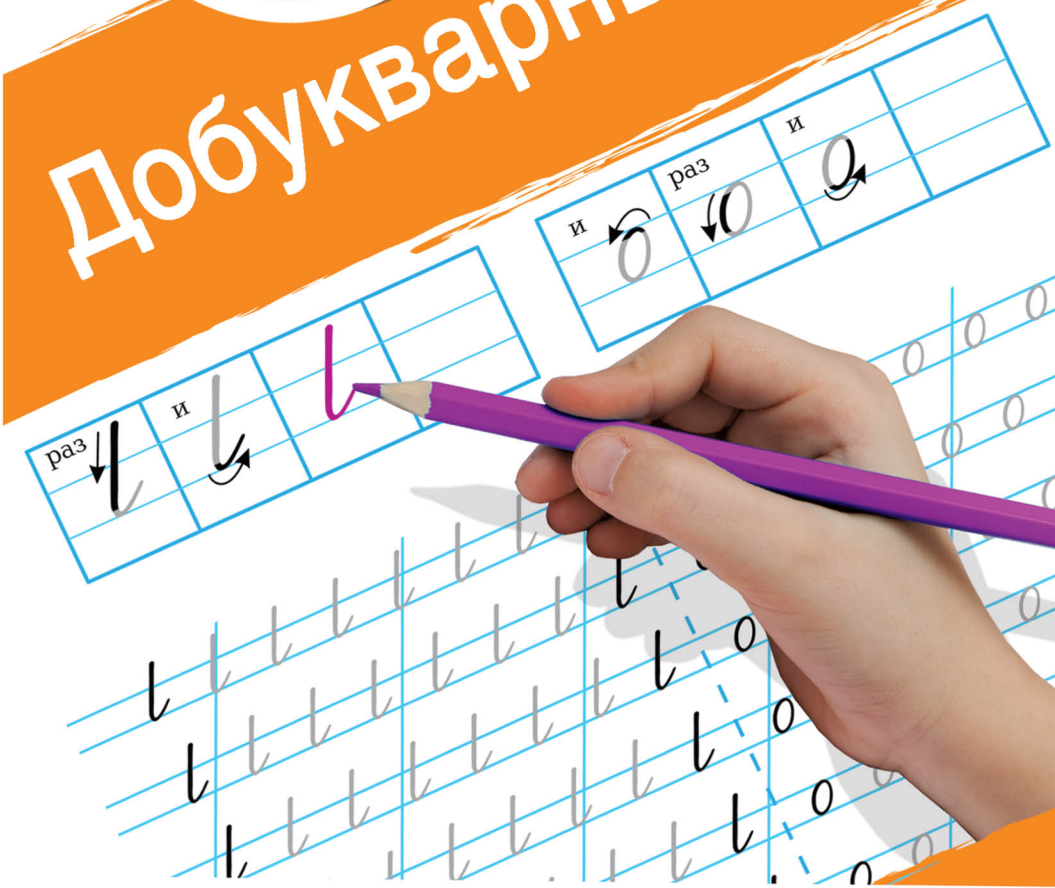
О.В. УЗОРОВА, Е.А. НЕФЁДОВА

ТРЕНАЖЁР
по чистописанию

1 КЛАСС

Добукварный период



Посвящается памяти каллиграфа
и художника Алексея Узорова

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

Если вы хотите подготовить руку ребёнка к письму, научить его правильно и красиво писать, то наш тренажёр создан именно для этого.

В первом классе дети учатся писать письменные буквы *не менее 100 часов*. Однако далеко не всем школьникам удаётся выработать красивый почерк. А ведь хороший, разборчивый почерк поможет ученику успешно писать проверочные и контрольные работы по всем предметам в школе. Умение писать каллиграфическим почерком — путь к успеху.

Приглашаем вас вместе с ребёнком в удивительный мир каллиграфии и чистописания. Здесь любую букву пишут с любовью и удовольствием.

В старину красивый и разборчивый почерк называли *министерским*. Такой почерк всегда производит хорошее впечатление. Мы решили возродить давние традиции — создать тетради-тренажёры для отработки каллиграфического почерка, научить современных детей писать так же, как когда-то писали учащиеся в дореволюционных гимназиях, а потом в советских школах.

Пошаговая, неспешная отработка элементов и букв способствовала формированию того идеального каллиграфического почерка, который до сих пор восхищает нас в старинных документах, а также в ученических тетрадях 1940–1950-х годов. Для того чтобы достичь этой цели, в данном пособии использованы и объединены **четыре метода**: *элементный, копировальный, линейный и ритмический*.

Элементный метод, который появился в XVIII веке, заключается в следующем. Дети изучают написание букв не в алфавитном порядке и не в той последовательности, в какой их проходят по букварю, а в порядке трудности их написания. Прежде чем писать буквы, дети сначала тренируются писать элементы, из которых состоят буквы.

Копировальный метод стали использовать в XIX веке. Вначале дети обводят заготовленные линии, пунктиры, буквы. После того как ученик усвоит написание элементов и букв, обведёт всё красиво, этот же урок он должен повторить в обычной тетради. При самостоятельном написании буквы ребёнок сначала сам планирует своё действие и только потом пишет. Это важнейший этап обучения, который нельзя пропускать.

Линейный метод появился в XIX веке с введением разлинованных тетрадей с линейками, определяющими направление строки и высоту букв.

Ритмический метод — письмо под счёт, появился в конце XIX – начале XX века. Особое развитие получил в 1940–1950-е годы.

Как сформировать красивый почерк и на что обратить особое внимание

Для формирования красивого и ровного почерка самое важное — научиться правильно писать элементы букв.

1. Особое внимание следует уделить написанию тех элементов, которые чаще всего встречаются в буквах. Такие элементы мы назвали ***«Золотая***

пятёрка букв» (см. с. 8) и ***«Серебряная пятёрка букв»*** (см. с. 9). В русском языке 33 буквы. Однако в прописи мы будем изучать 63 буквы, так как у большинства строчных букв есть заглавные, за исключением **ь** и **ъ**. В данной прописи мы не рассматривали заглавную букву **ы**, поскольку в русском языке такие слова встречаются крайне редко.

2. О том, как понятно объяснить ученику написание элементов букв, подробно изложено в разделе «Последовательность начертания элементов букв» на с. 42–46. Постарайтесь добиться того, чтобы через некоторое количество ваших повторений алгоритма написания элемента ребёнок мог самостоятельно произнести его вслух, а далее мог сам себя контролировать: «Как я пишу первую часть элемента? Как я напишу вторую часть элемента?».

3. Важно помнить, что мышечная память лучше всего формируется при медленных повторяемых движениях. Если же ребёнок сразу начинает писать быстро, то пользы от этого не будет, и к тому же закрепляется неправильное написание, а это уже приносит вред. Вот почему его не надо торопить. Пусть рука ребёнка «запомнит» правильное написание элемента. Быстрое письмо на начальном этапе сразу испортит почерк. Ускорять темп письма надо крайне осторожно!

4. На первых занятиях следует писать не более 3–4 строк, но с особой тщательностью. Ребёнок медленно пишет под счёт взрослого. Писать медленно значительно сложнее, чем быстро. Именно поэтому после написания 3–4 элементов делайте с маленьким учеником лёгкую зарядку для пальчиков (см. с. 47), позже — после каждой строчки.

5. Сложнее всего первоклассникам писать овалы и полуовалы, которые входят в «Золотую пятёрку элементов». В прописи дано достаточное количество упражнений, чтобы отработать и довести до совершенства их написание.

6. На образцах элементов букв есть стрелочки, которые показывают направление линий и последовательность написания элементов.

Как сидеть при письме. Контроль взрослого. Обучение ребёнка самоконтролю

1. Во время обучения письму обязательно следите за тем, как ребёнок сидит. Проверяем расстояние до тетради — ставим наклонно локоть. Если ребёнок сильно склонился над тетрадью — напоминаем. Ребёнок ставит локоток, выпрямляется. Между краем стола и грудной клеткой — кулачок. Сначала напоминаем, потом идёт самопроверка, когда взрослый говорит: «Проверь посадку».

2. Помните: ничто так не помогает сохранить правильную посадку, как частые минутки отдыха!

3. Наблюдайте и, если надо, корректируйте:

— как ребёнок держит ручку (ручка лежит на среднем пальчике; её удерживает большой пальчик, а указательный «указывает», куда писать;

— как кладёт тетрадь (тетрадь лежит под наклоном, левый нижний угол напротив середины груди);

— как держит руки при письме, не лежат ли локти на парте (проверка — «сядь правильно, поставь ноги всей ступнёй на пол, поставь локти на край

парты, соедини пальцы, опусти обе руки на стол, сдвинув локти за край стола»). Нерабочая рука придерживает тетрадь.

Урок 1

1. Познакомьте ребёнка с «Золотой пятёркой элементов» и «Серебряной пятёркой элементов». Объясните малышу, что он научится красиво писать, если будет соблюдать правила написания и не будет торопиться.

2. Откройте Урок 1. Напишите число и месяц (если ребёнок сам хочет это написать печатными буквами — пусть пишет). Рассмотрите вместе с ребёнком «Театр элементов» на странице. Обратите внимание ученика на многообразие элементов. Синим цветом выделены элементы, которые проходят на данном уроке. Вместе пролистайте пропись до последней страницы, пусть ребёнок увидит всё многообразие элементов.

3. Скажите, что вы можете написать любой элемент — пусть ребёнок предложит вам написать 3–4 элемента (заранее немного потренируйтесь).

4. Если ребёнку сначала сложно писать ручкой, то на первых уроках пусть работает карандашом ТМ: и обводит, и пишет в прописи, а потом обязательно повторит то же самое в рабочей тетради. В таком случае оставляйте по 2–3 строчки для дальнейшей работы ручкой: повторение — мать учения.

5. Учите ребёнка писать не торопясь и в одном темпе. Для этого много десятков лет назад каллиграфы разработали ритмический метод — письмо под счёт. На слово «раз» рука движется сверху вниз (с наклоном). На счёт «раз» допускается чуть больший нажим. Все остальные элементы счёта (вверх, вбок) пишутся под «и». Если элемент состоит из двух частей, из которых ни одна не идёт строго вниз, то читается «и-и».

6. Совсем не обязательно сразу обводить и писать все строчки. Пусть ребёнок работает в своём темпе.

7. В конце прописи даны страницы для поаторения написания элементов (см. с. 30–41).

Уроки со 2 по 10

1. Рассмотрите вместе линовку в прописи и в обычной линованной тетради. Расскажите ребёнку о верхней и нижней линейках. Пусть он покажет верхнюю линейку, потом нижнюю, проведёт по ним пальчиком. Объясните ребёнку, что письменные буквы пишутся только под определённым наклоном — для этого проведены косые линии. По этим линиям ребёнок тоже проводит пальчиком.

2. Покажите, как правильно держать ручку (карандаш). Как надо сжимать? Как маленького птенчика, которого хочешь рассмотреть и выпустить. Не слишком сильно, чтобы крылышки не повредить, и не слишком слабо — иначе улетит.

3. Изучите написание элементов. Расскажите ребёнку, по каким правилам надо писать элемент (описание элементов дано на с. 42–46).

4. Обведите первый элемент сначала сами, потом возьмите руку ребёнка в свою руку и обведите 1–2 элемента вместе. Обратите внимание ребёнка на наклон и нажим — должен быть не слишком сильным.

5. Далее ребёнок обводит 3–5 элементов под ваш медленный и спокойный счёт («раз–и»). Остановите счёт, обратите внимание на то, что получилось. На написание одного элемента сначала у ребёнка будет уходить от 3–4 до 10 секунд (в зависимости от сложности элемента).

6. Ребёнок делает пальчиковую гимнастику (см. с. 47).

7. Перед следующим этапом обводки напомните ребёнку ровный и спокойный темп письма и предложите ему самостоятельно обвести 3–5 элементов.

8. Чтобы научиться самостоятельно планировать написание буквы (а это намного сложнее, чем обводить), надо эти же уроки обязательно писать в обычной линованной тетради с дополнительными косыми линиями. Сначала вместе с учеником повторите алгоритм написания (см. с. 42–46). Пусть ребёнок с первых уроков проговаривает последовательность написания. Сразу приучайте его к тому, что писать надо только по правилам.

9. В линованной тетради первые 2–3 элемента лучше снова написать вместе под счёт (взрослый берёт руку ребёнка в свою руку и пишет). Потом ребёнок пишет самостоятельно (по желанию сам считает про себя или тихо бубнит). Взрослый может немного помогать — тихонько отстукивать ритм ладонью по столу. Ребёнку мешает ваш тихий стук? Хочет писать сам без поддержки? Пусть пробует.

10. Ученик написал строчку элементов? Пусть выберет самые красивые, на его взгляд, и подчеркнёт их, а потом объяснит свой выбор. Поддержите его, а если необходимо — выберите другие красивые элементы и объясните ребёнку свой выбор. Первые уроки письма очень трудоёмки, поэтому не забудьте о физкультминутке (см. с. 47).

11. Каждое новое занятие начинайте с повтора обводки или написания пройденных элементов. Рассмотрите «Театр элементов» прошлого урока. Выберите 2–3 элемента, которые у ребёнка получаются не очень хорошо, и уделите им особое внимание. Вспомните и проговорите вместе с ребёнком последовательность написания элементов (см. с. 42–46). Далее — письмо под счёт.

12. Раз в неделю посвятите один урок повтору всех пройденных элементов. В линованный тетради под счёт или под диктовку ребёнок пишет элементы в правильной последовательности. Предложите ребёнку поменяться с вами ролями. Он — учитель, который диктует, а затем проверяет качество написанного в тетради, а вы — ученик, который специально иногда допускает ошибки.

В классе с 3–4-го уроков вводят комментированное письмо, когда по выбору учителя сильные ученики диктуют классу по 2–3 элемента.

13. В конце урока ещё раз посмотрите, что выполнил ребёнок, и обязательно найдите, за что его похвалить!

Уроки с 11 по 27

1. Совместное изучение нового элемента.

2. Первое написание под контролем взрослого 3–4 элементов.

3. Далее ребёнок может писать самостоятельно, если на первых уроках вы его приучили к медленному письму под счёт.

4. В конце урока ребёнок подчёркивает карандашом в прописи и тетради самые красивые, на его взгляд, элементы.

5. Контроль взрослого после написания обязателен! Если элемент написан с ошибками, на следующий день ребёнок заново пишет его под контролем взрослого.

6. В конце урока ещё раз внимательно посмотрите, что выполнил ребёнок, и обязательно найдите, за что его похвалить!

Зачем учиться писать письменными буквами

1. Когда ребёнок пишет письменными буквами, активизируются участки мозга, отвечающие за формирование речи. Как показали исследования учёных, отмечается повышенная активность сразу в нескольких зонах мозга, отвечающих за письмо и чтение, когда ребенок пишет ручкой, выполняет штриховку, обводит линии, дорисовывает картинки и т. п. Если ученик печатает текст на клавиатуре компьютера, то подобной активности в данных зонах не наблюдается. Учёные сделали такой вывод: дети, которые красиво и быстро пишут, лучше читают.

2. Известно, что письмо от руки очень важно, так как помогает понимать и запоминать информацию. Именно поэтому письмо от руки позволяет ребёнку лучше усваивать материал урока.

3. Свободное письмо от руки развивать речь, логику, творческое мышление и воображение.

Как исправить почерк ученика начальной школы

1. С первого урока необходимо пошагово изучать элементы, прописывать их по правилам, медленно и в одном ритме. Только в таком случае можно будет получить долгожданный результат.

2. Не рекомендуется пропускать даже простые и знакомые элементы.

3. Руку надо «научить» слушаться. Ученик быстрее научится самостоятельно и письму под счёт, и проговариванию алгоритма написания каждого элемента.

4. Для коррекции почерка не требуется ежедневно выполнять урок в линованной тетради. Однако 1–2 раза в неделю посвятите урок повтору всех пройденных элементов в линованной тетради.

5. В конце урока ещё раз внимательно посмотрите, что выполнил ребёнок, и обязательно найдите, за что его похвалить!

Лучше пишешь — лучше думаешь!

Ольга Узорова

Как должно выглядеть рабочее место ребёнка

1. Высота письменного стола должна соответствовать росту ребёнка. Крышка стола — на уровне локтя свободно висящей согнутой руки. Под столом — достаточно места для ног.

2. Примерные размеры мебели школьника.

При росте 110–119 см: стол — высотой 52 см, стул — высотой 32 см.
При росте 120–129 см: стол — высотой 57 см, стул — высотой 35 см.
При росте 130–139 см: стол — высотой 62 см, стул — высотой 38 см.

Правильность выбора стола определяют по прямой опущенной руке сидящего на стуле ребёнка.

Локоть должен быть на 2–3 см ниже крышки стола.

3. Спинка стула — выше плеч.

4. Сиденье стула — ровное и жёсткое. Его высота должна быть равна длине голени. Если стопы ребёнка не достают до пола, под ноги нужно поставить скамейку.

5. Глубина сиденья — не более 4/5 длины бедра. Край сиденья не должен упираться в подколенную ямку.

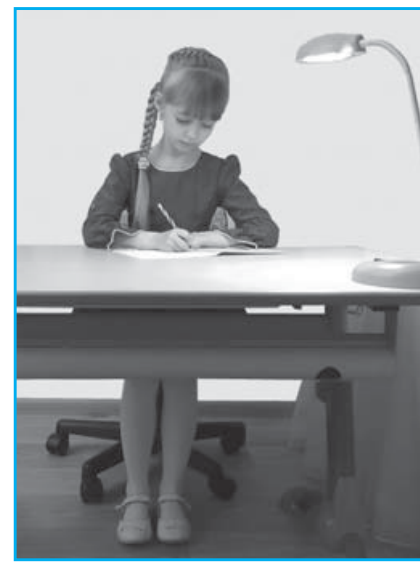
6. Во время чтения или письма стул должен заходить за крышку стола на 3–5 см. Правильное положение стула позволяет сидеть прямо, сильно не наклоняясь вперёд и не прогибаясь назад.

Как правильно сидеть за школьной партой

1. Сидеть за письменным столом нужно так, чтобы ноги твёрдо стояли на полу всей стопой.

2. Бедро под прямым углом к голени. Если ноги согнуты под острым углом — стул слишком низкий, если под тупым — высокий. Бедро параллельно полу, голень вертикальна, исключение составляют специальные стулья с коленным упором.

3. Спину необходимо держать ровно, корпус чуть наклонён, руки — на столешнице. Важно, чтобы ребёнок ни в коем случае не опирался грудью о край стола.



4. Между грудью и столешницей необходимо сохранять расстояние не меньше 3 см (должна свободно проходить ладонь).

5. Расстояние от тетради до глаз — около 30 см. Предплечья и кисти свободно лежат на столе (если поставить локти на стол, кончики пальцев касаются висков).

При соблюдении правил этих правил (п. 1, 2, 3, 4, 5):

— мышцы спины не напряжены;

— функции дыхания и кровообращения в норме.

Как правильно выбрать освещение

1. Естественное освещение — самое полезное. Идеально, если стол стоит слева у окна (если ребёнок пишет правой рукой), а окно выходит на восток или юго-восток.

2. Важно, чтобы на рабочую поверхность не падали тень и блики.

3. Настольная лампа школьника должна быть:

— с абажуром;

— лампочки матовые: мощностью 60–80 ватт, не мощнее 100 ватт;

— лампочки тёплого белого света (ЛТБ).

4. Установить лампу рекомендуется в левом углу стола (если ребёнок пишет правой рукой) и чуть спереди. Не следует направлять потоки основного света спереди и сзади ребёнка. Свет лампы не должен бить в глаза.

5. Настольная лампа ни в коем случае не должна быть единственным источником света. Обязательно следует включать основной верхний свет.

Правильное расположение тетради

1. Тетрадь должна быть расположена с поворотом 30 градусов влево (если ребёнок пишет правой рукой) или с поворотом 30 градусов вправо (если ребёнок пишет левой рукой).

2. Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, — на уровне середины груди.

Как правильно держать ручку

1. Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца, в области верхней фаланги.

2. Большой палец поддерживает ручку слева (если ребёнок пишет правой рукой). Указательный палец придерживает ручку сверху.

3. Все три пальца чуть скруглены и держат ручку, не сжимая её слишком сильно.

4. Указательный палец может легко подниматься. Ручка при этом не должна падать.

5. Противоположный конец ручки «смотрит» в правое плечо.

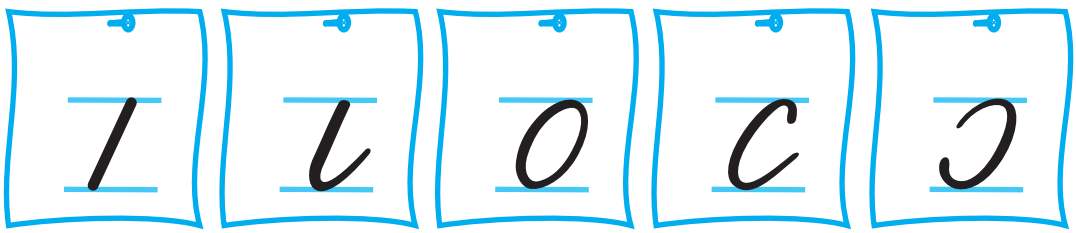
6. Безымянный палец и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца.

7. Во время письма рука опирается на средние фаланги загнутых внутрь мизинца и безымянного пальцев.

8. Расстояние от кончика ручки до кончика указательного пальца — около 1,5 см.

ЭЛЕМЕНТЫ БУКВ

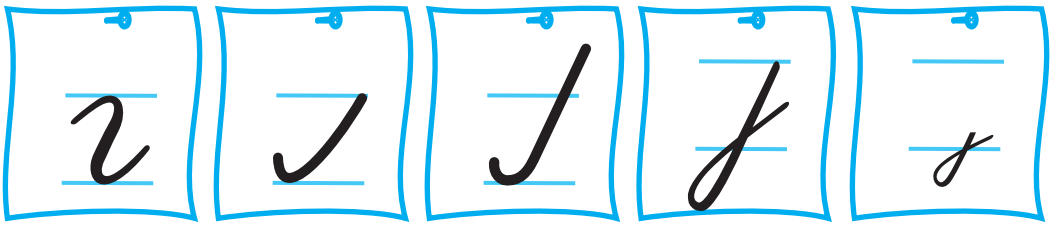
«Золотая» пятёрка



Эти элементы письменных букв встречаются в 55 буквах из 63.

ЭЛЕМЕНТЫ БУКВ

«Серебряная» пятёрка



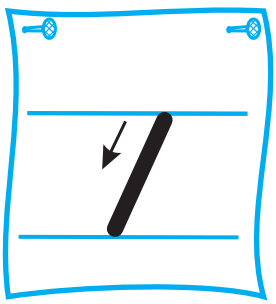
Эти элементы письменных букв встречаются в 30 буквах из 63.

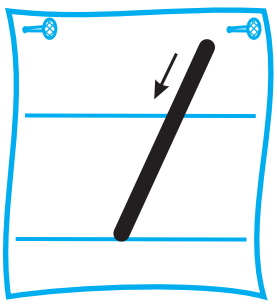
Урок 1

Число ____ Месяц _____

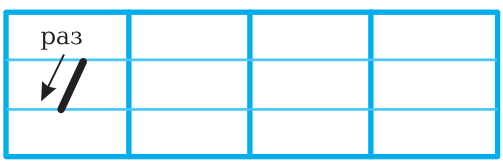
Театр элементов

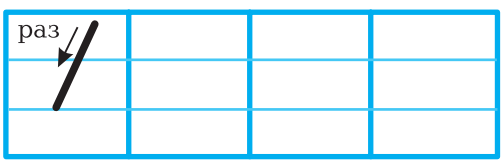
- Изучи написание элементов.





- Пиши под счёт.





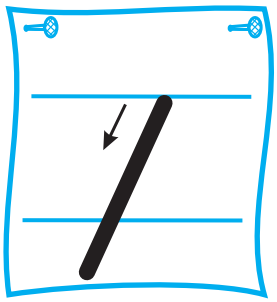
- Обведи.

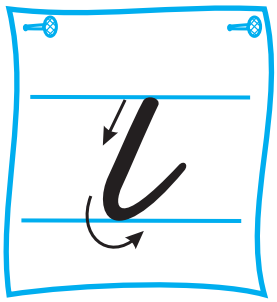
Урок 2

Число ____ Месяц _____

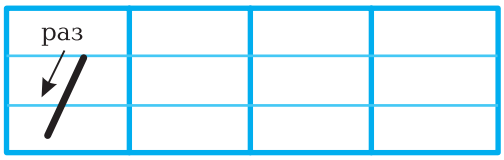
Театр элементов

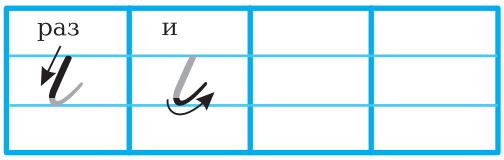
- Изучи написание элементов.



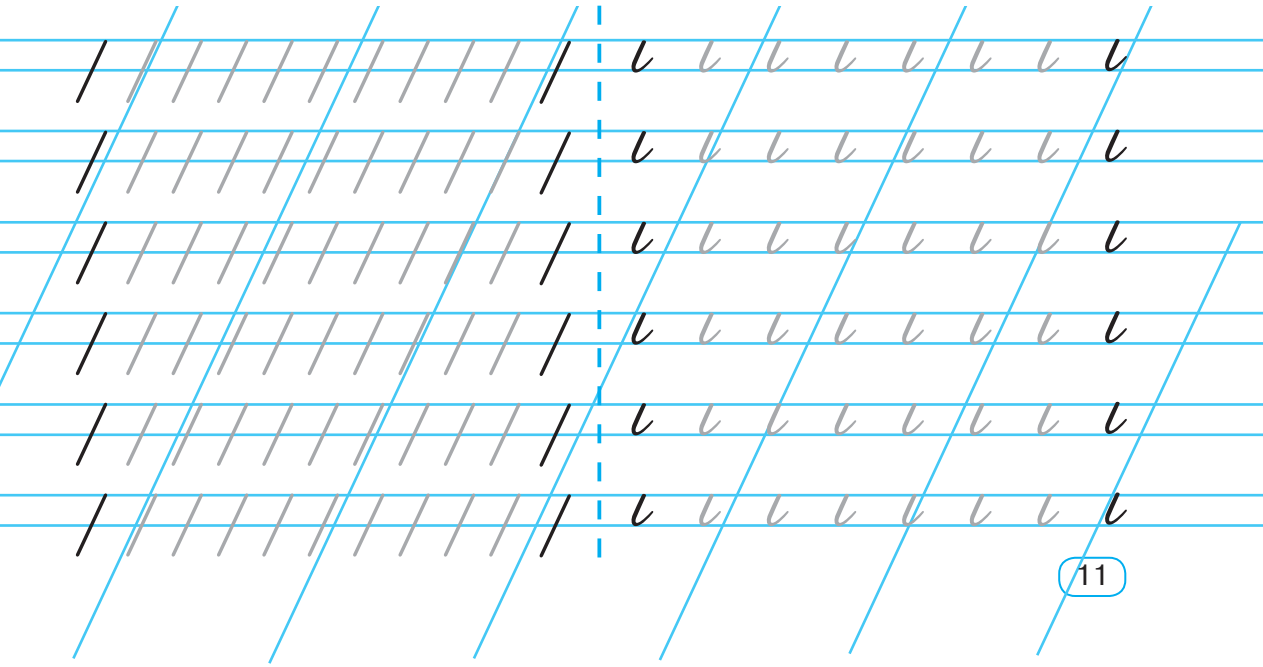


- Пиши под счёт.





- Обведи.

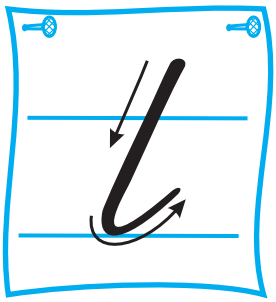


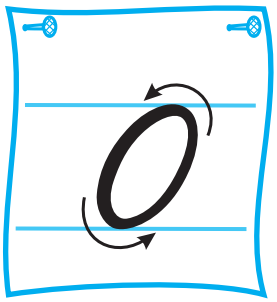
Урок 3

Число ____ Месяц ____

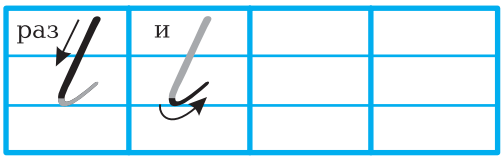
Театр элементов

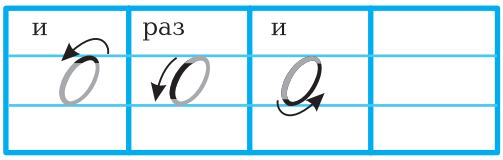
- Изучи написание элементов.



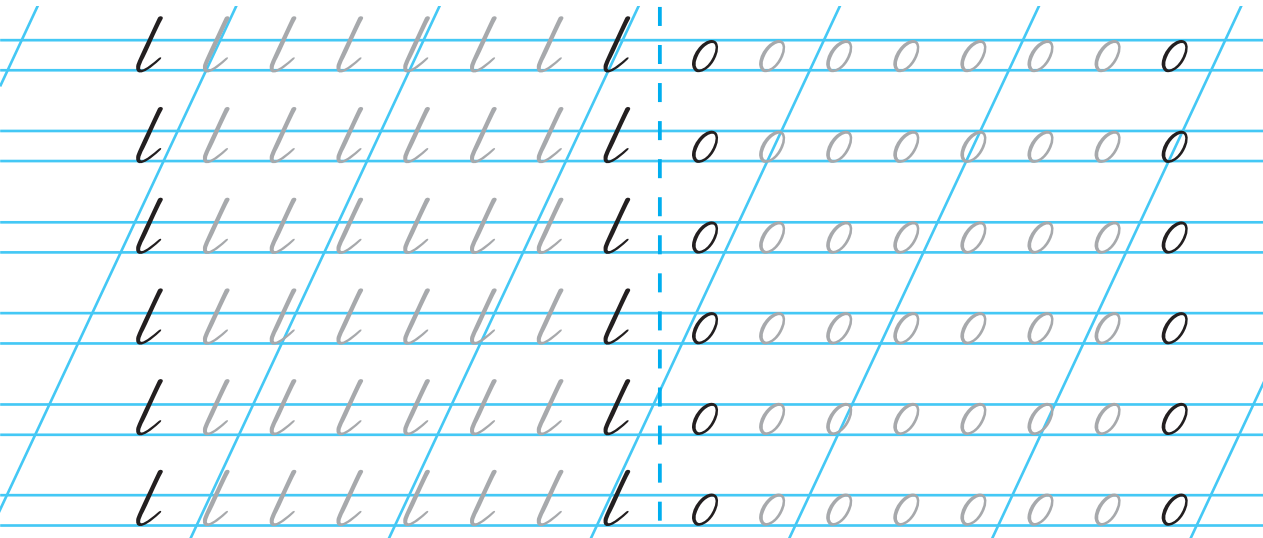


- Пиши под счёт.





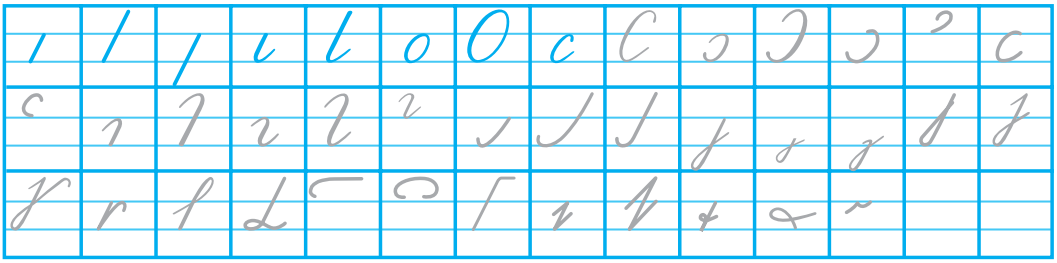
- Обведи.



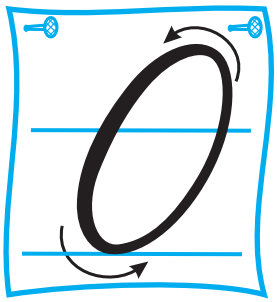
Урок 4

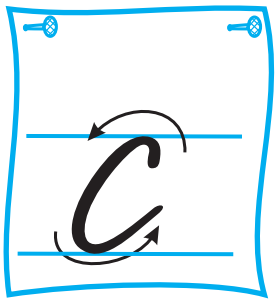
Число ____ Месяц _____

Театр элементов

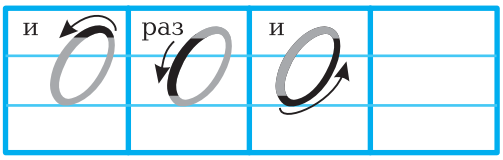


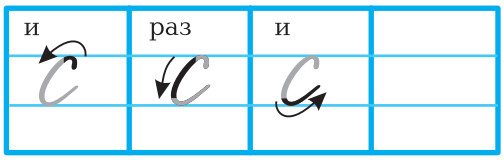
- Изучи написание элементов.



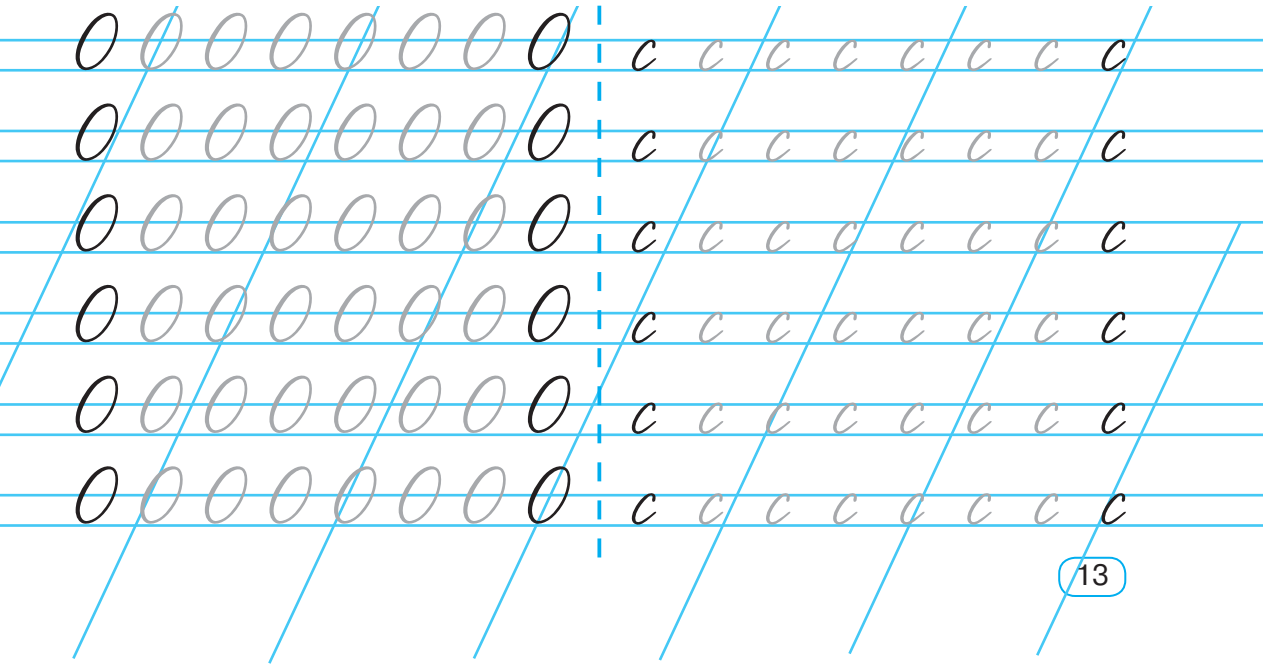


- Пиши под счёт.





- Обведи.

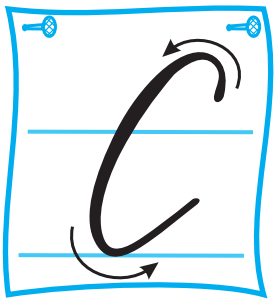


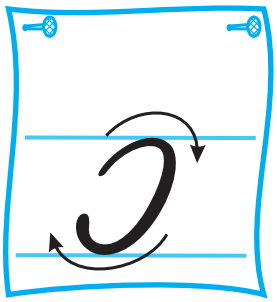
Урок 5

Число ____ Месяц ____

Театр элементов

- Изучи написание элементов.





- Пиши под счёт.

и	раз	и	

и	раз	и	

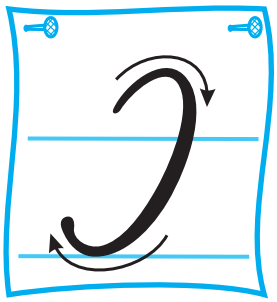
- Обведи.

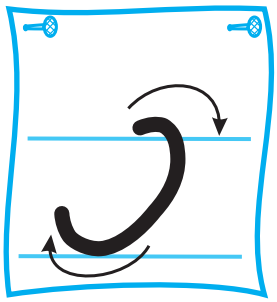
Урок 6

Число ____ Месяц _____

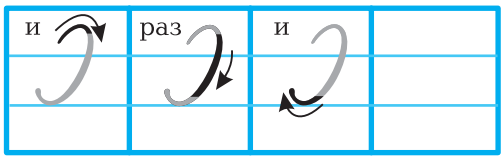
Театр элементов

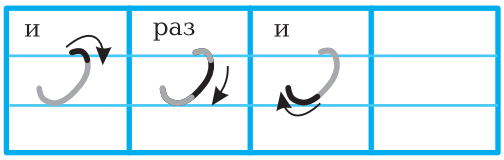
- Изучи написание элементов.



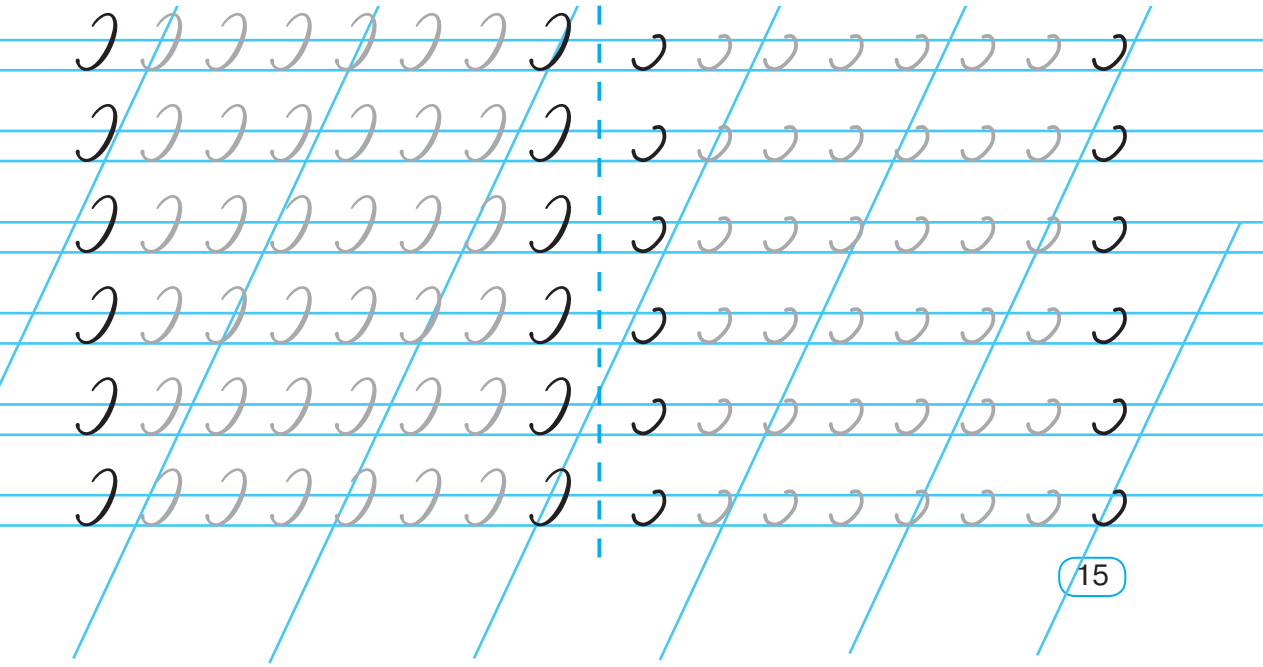


- Пиши под счёт.





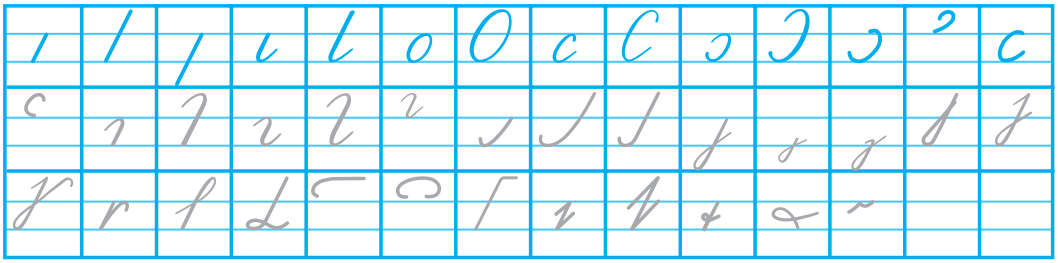
- Обведи.



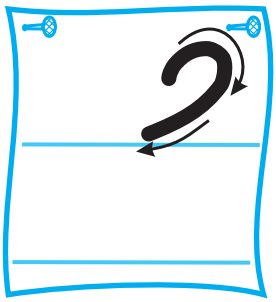
Урок 7

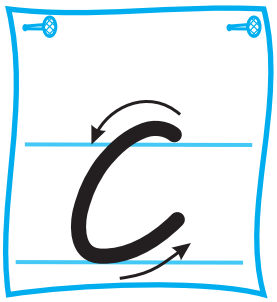
Число ____ Месяц ____

Театр элементов

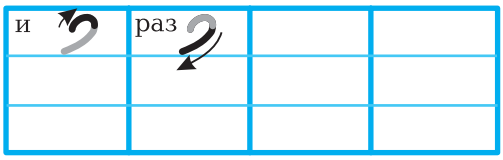


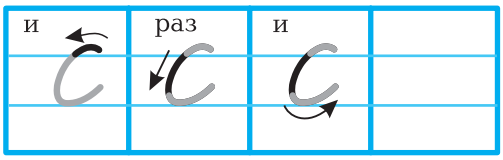
- Изучи написание элементов.



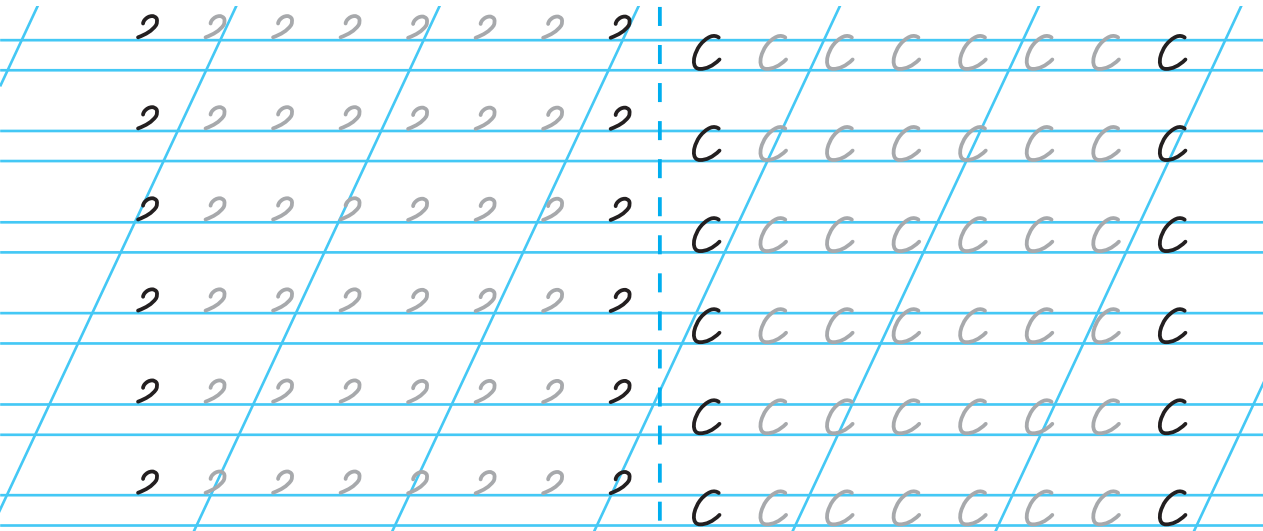


- Пиши под счёт.





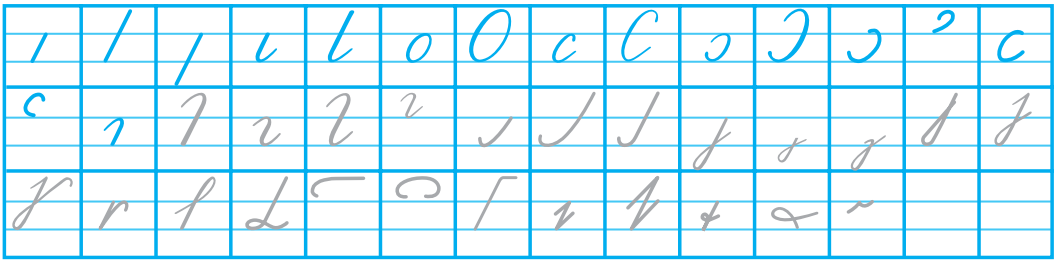
- Обведи.



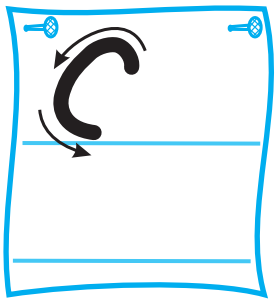
Урок 8

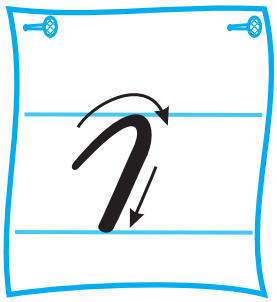
Число ____ Месяц _____

Театр элементов

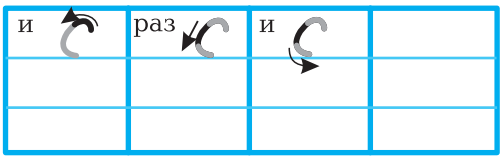


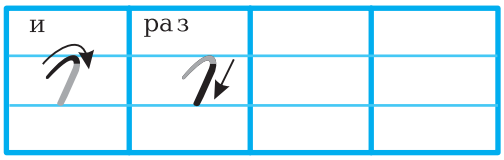
- Изучи написание элементов.



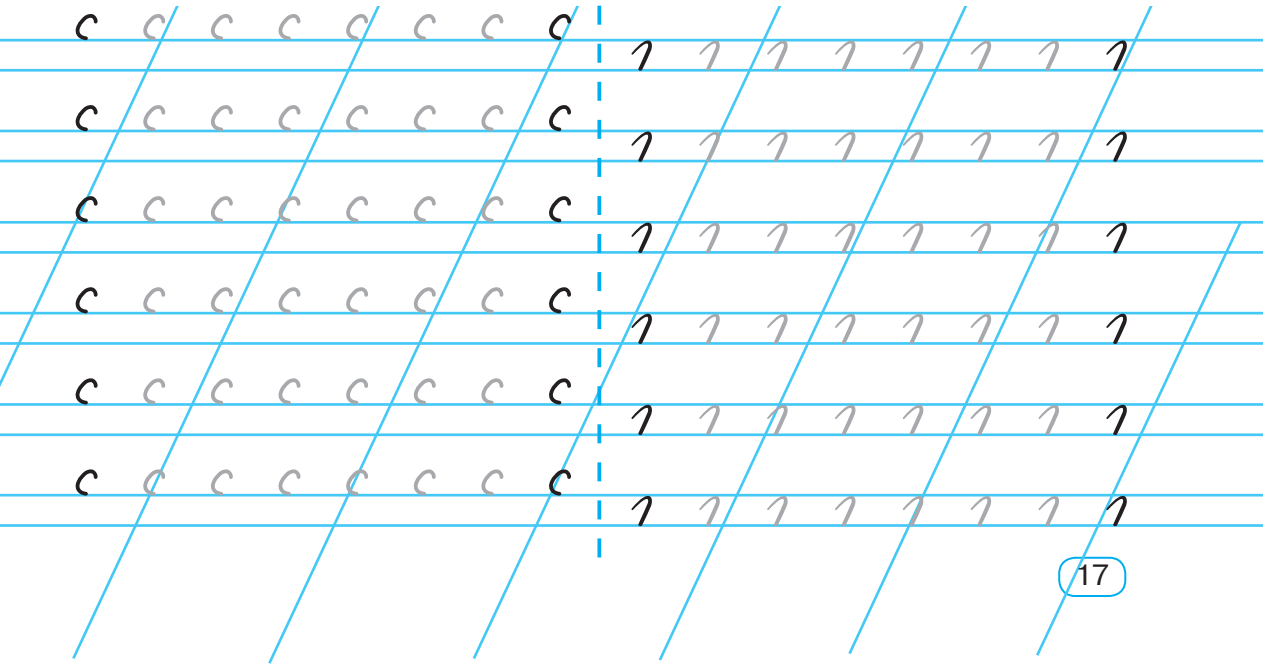


- Пиши под счёт.





- Обведи.

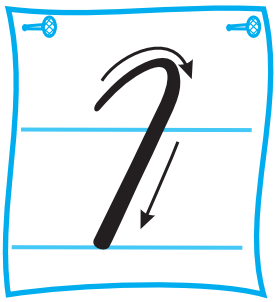


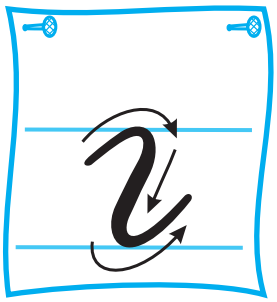
Урок 9

Число ____ Месяц ____

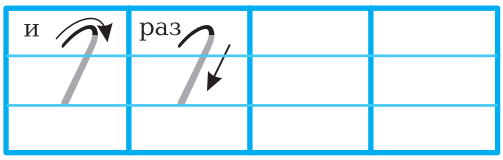
Театр элементов

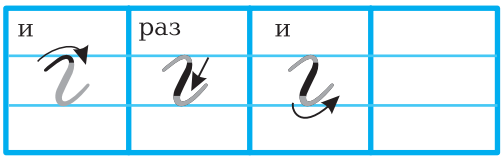
- Изучи написание элементов.





- Пиши под счёт.



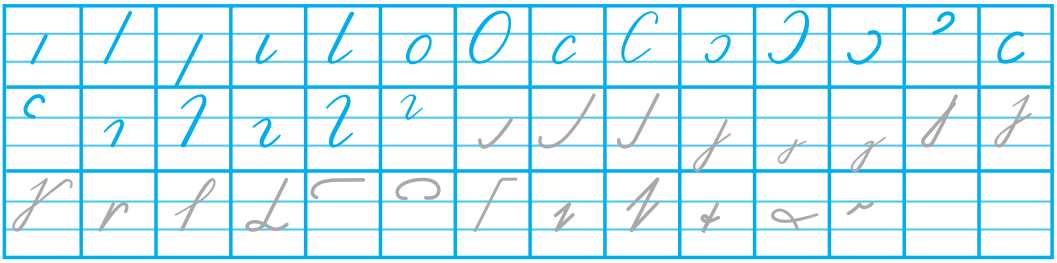


- Обведи.

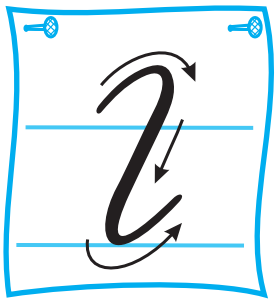
Урок 10

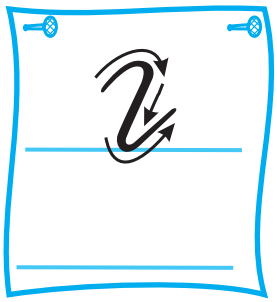
Число ____ Месяц _____

Театр элементов

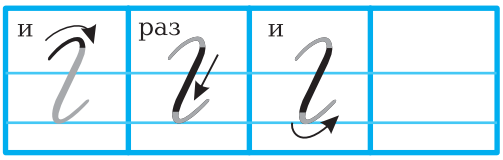


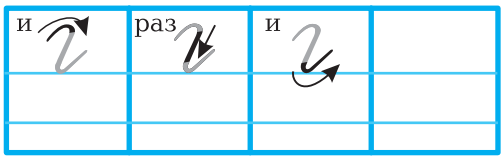
• Изучи написание элементов.



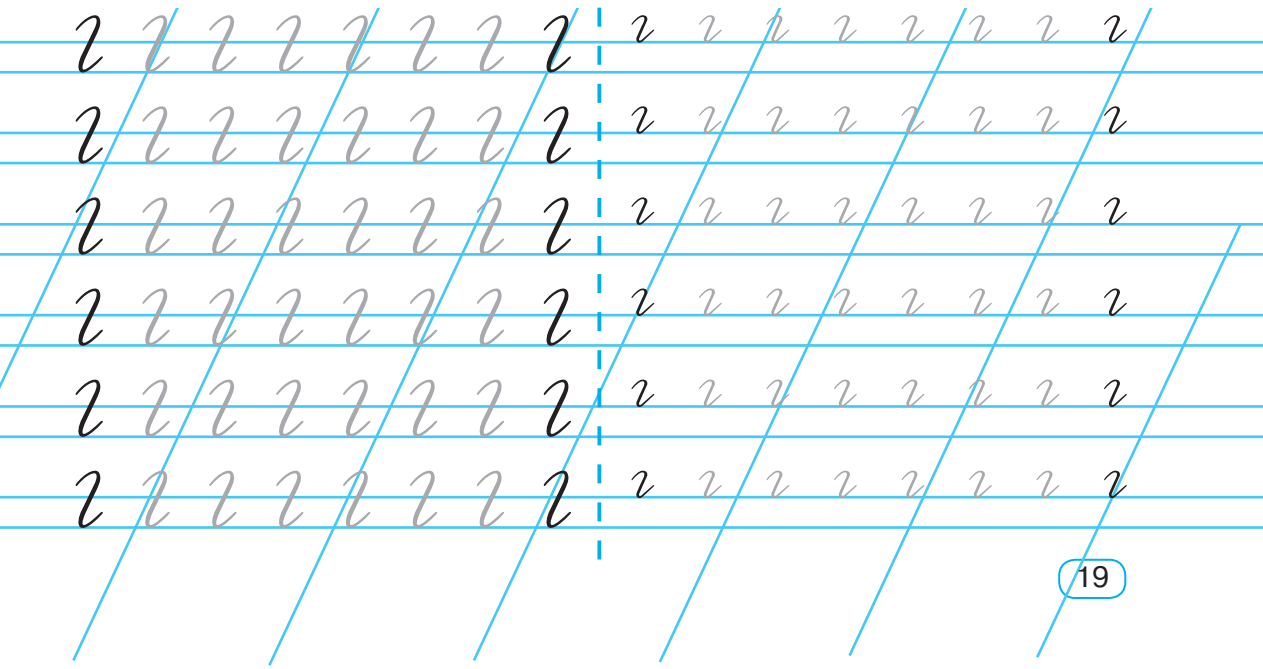


• Пиши под счёт.





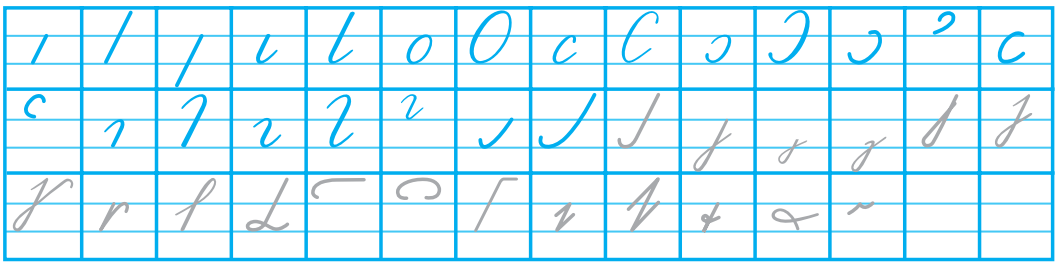
• Обведи.



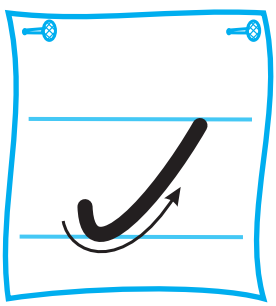
Урок 11

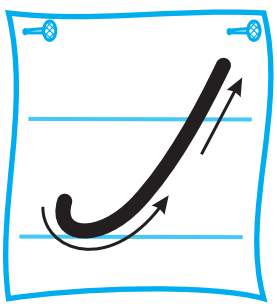
Число ____ Месяц ____

Театр элементов

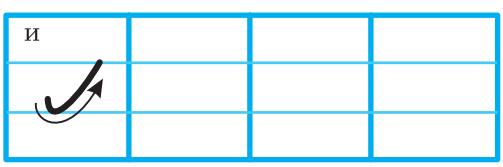


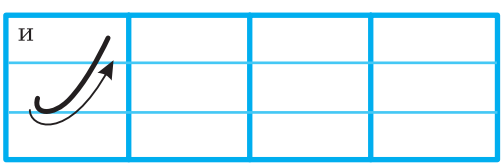
- Изучи написание элементов.



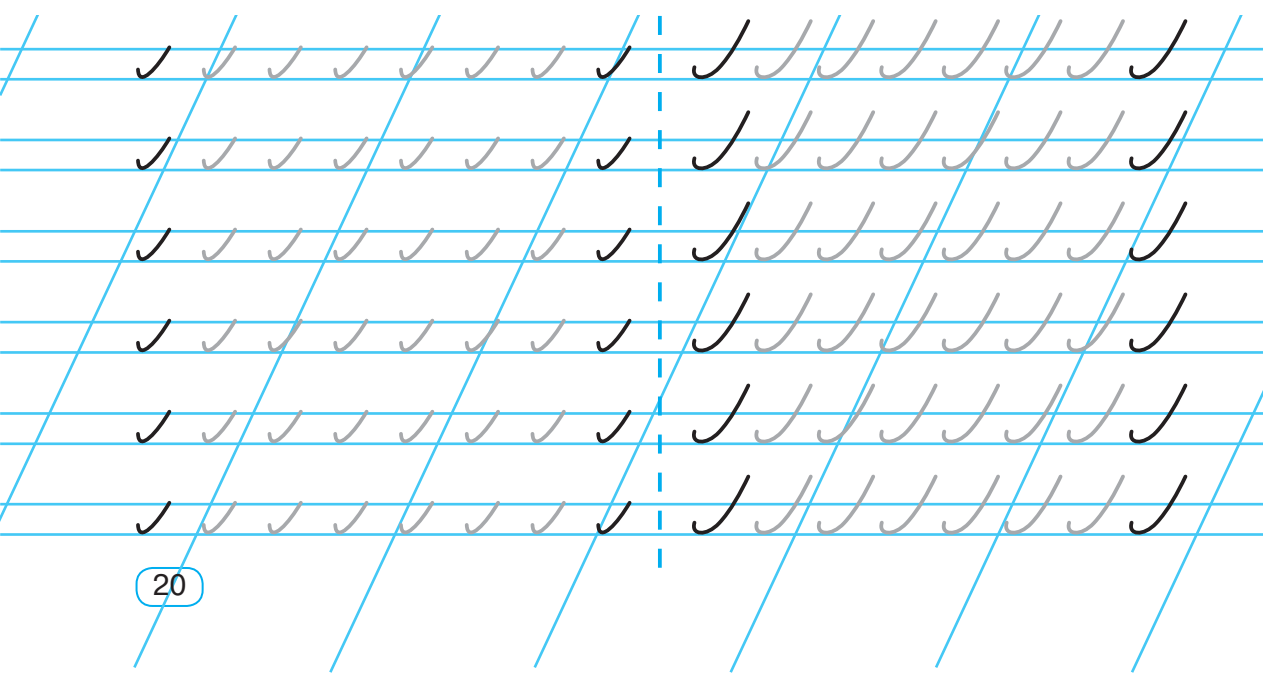


- Пиши под счёт.





- Обведи.

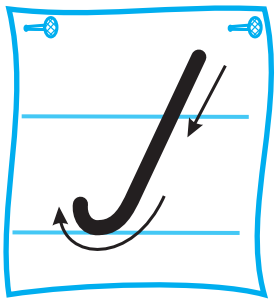


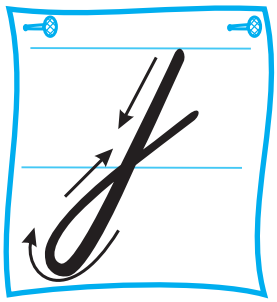
Урок 12

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

- Изучи написание элементов.





- Пиши под счёт.

раз	и		

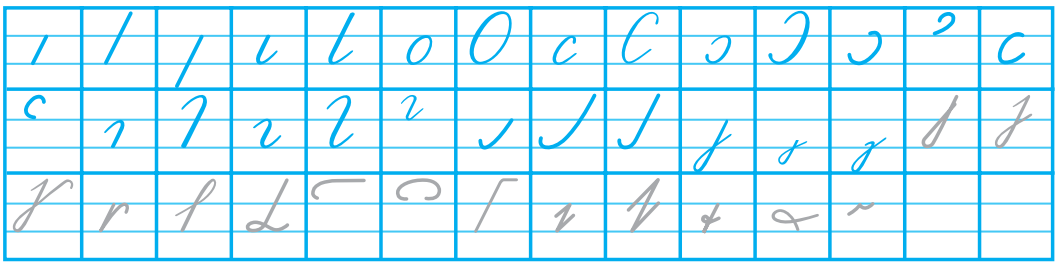
раз	и		

- Обведи.

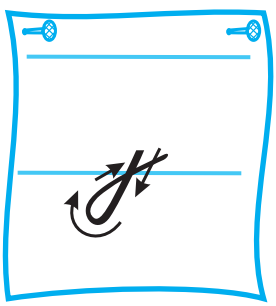
Урок 13

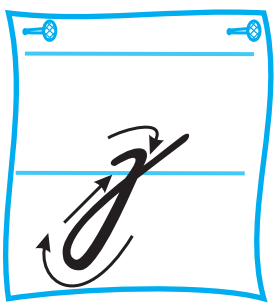
Число ____ Месяц ____

Театр элементов



- Изучи написание элементов.





- Пиши под счёт.

раз	и		

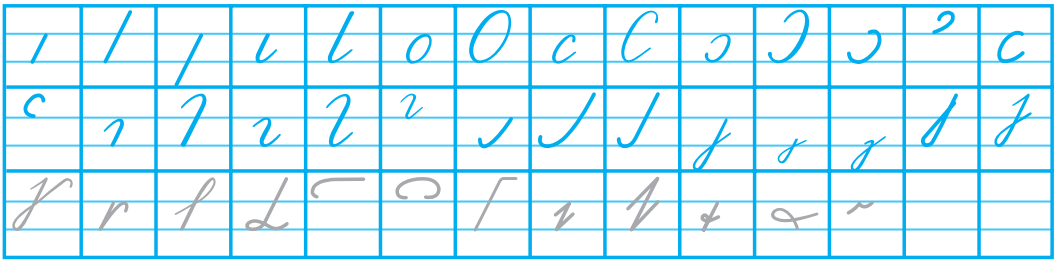
и	раз	и	

- Обведи.

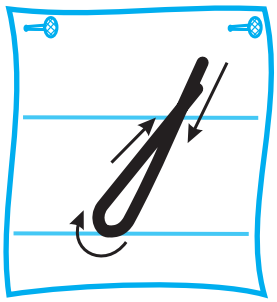
Урок 14

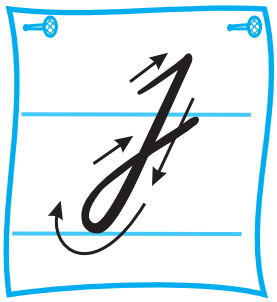
Число ____ Месяц _____

Театр элементов

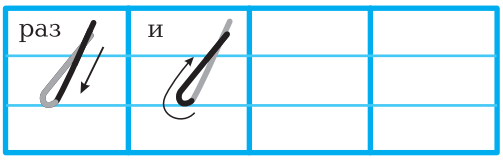


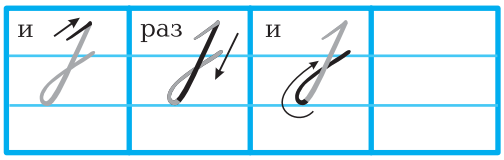
• Изучи написание элементов.



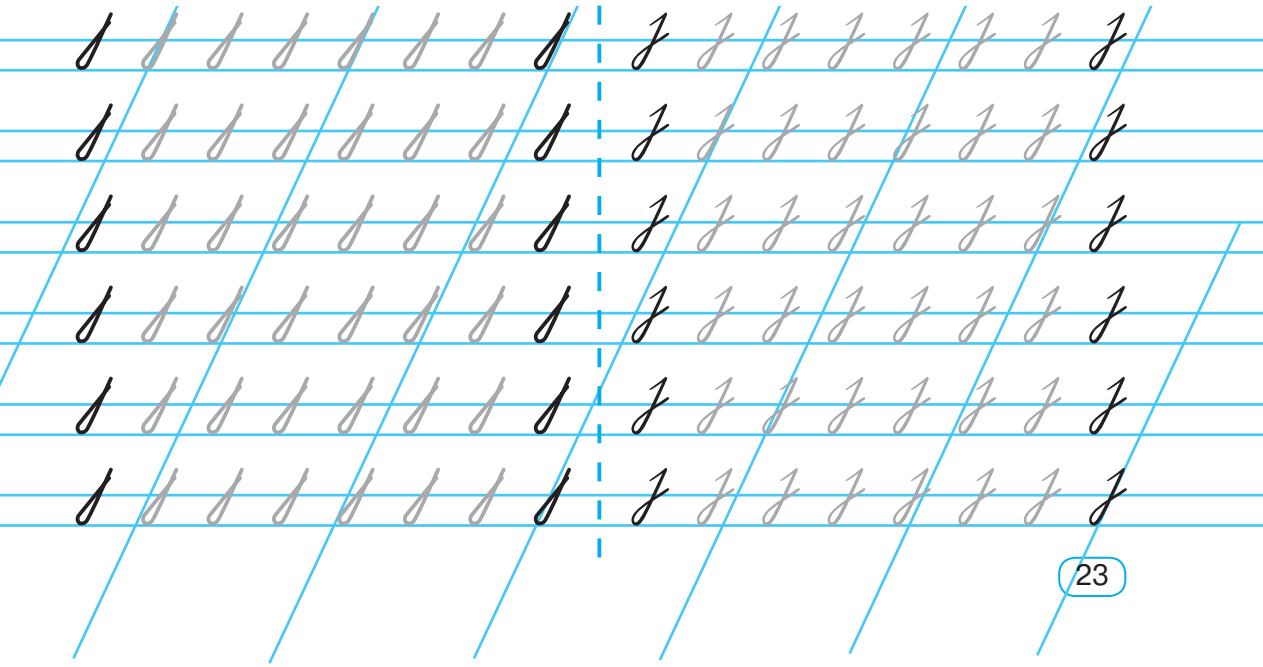


• Пиши под счёт.





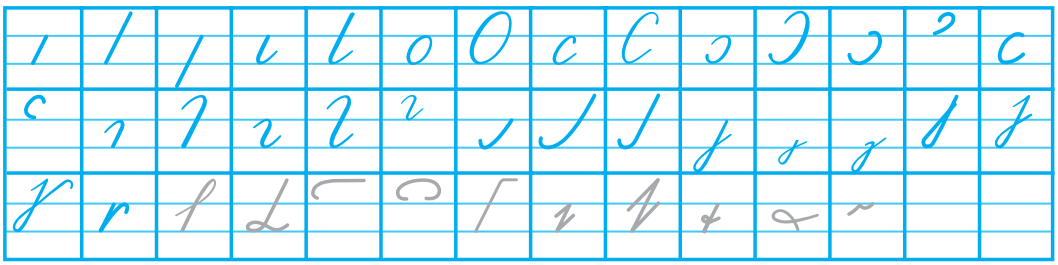
• Обведи.



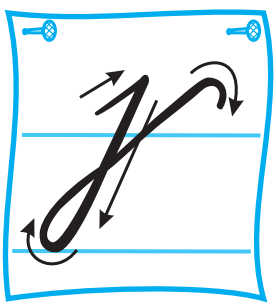
Урок 15

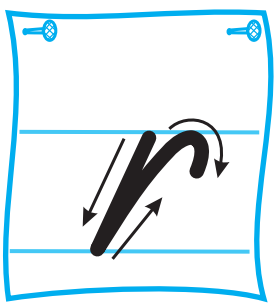
Число ____ Месяц ____

Театр элементов

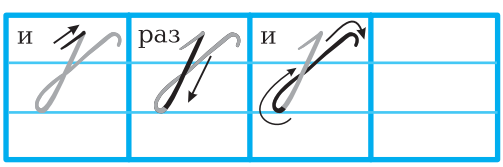


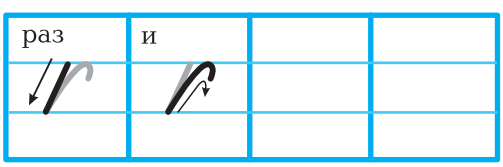
- Изучи написание элементов.



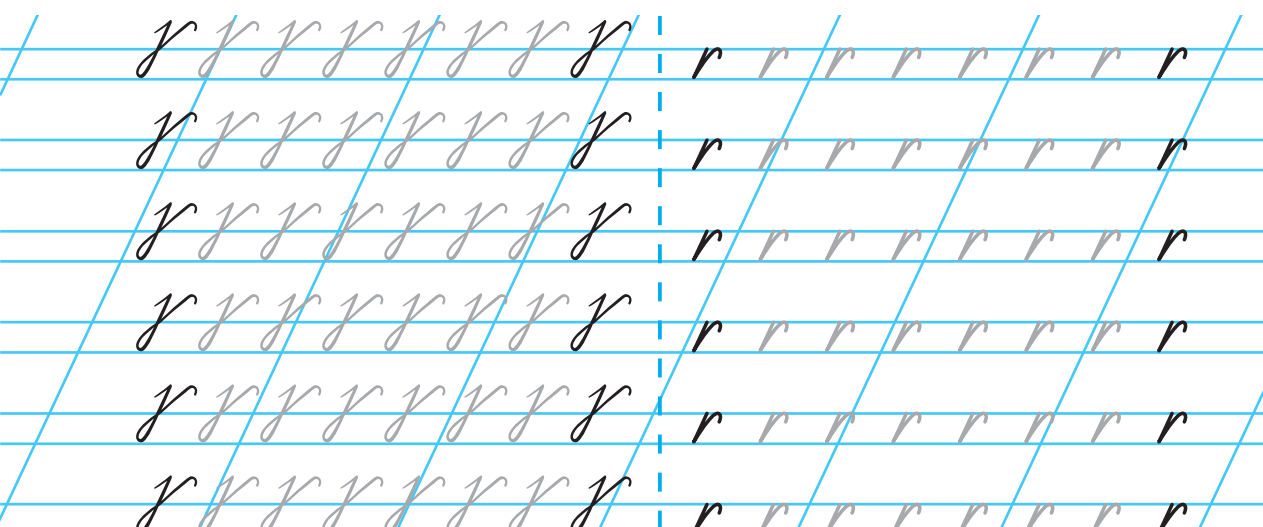


- Пиши под счёт.





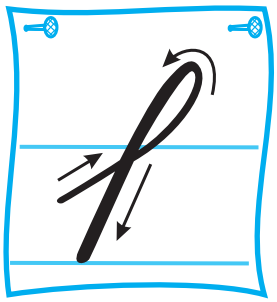
- Обведи.

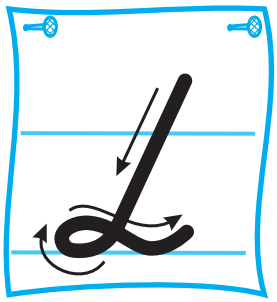


Урок 16 Число ____ Месяц _____

Театр элементов

- Изучи написание элементов.





- Пиши под счёт.

и	раз		

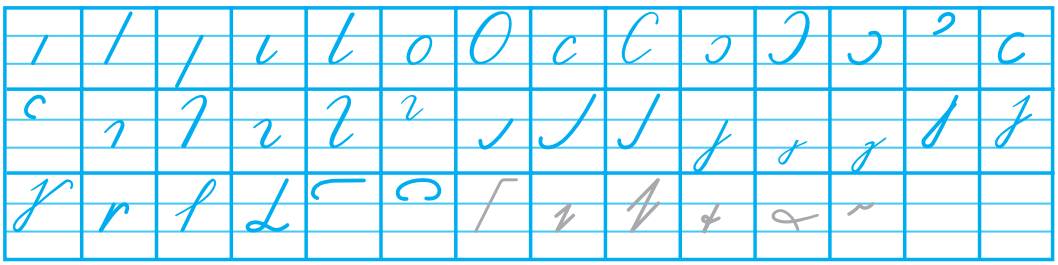
раз	и		

- Обведи.

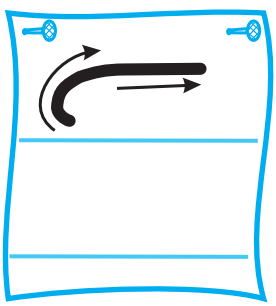
Урок 17

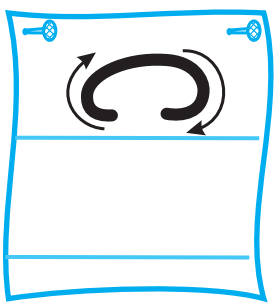
Число ____ Месяц _____

Театр элементов

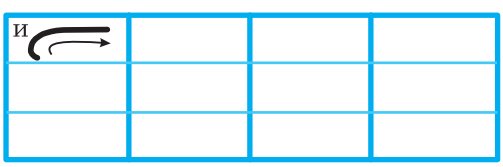


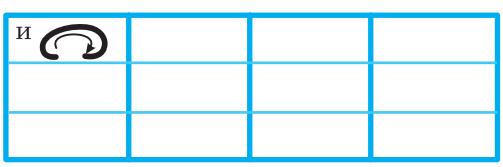
- Изучи написание элементов.



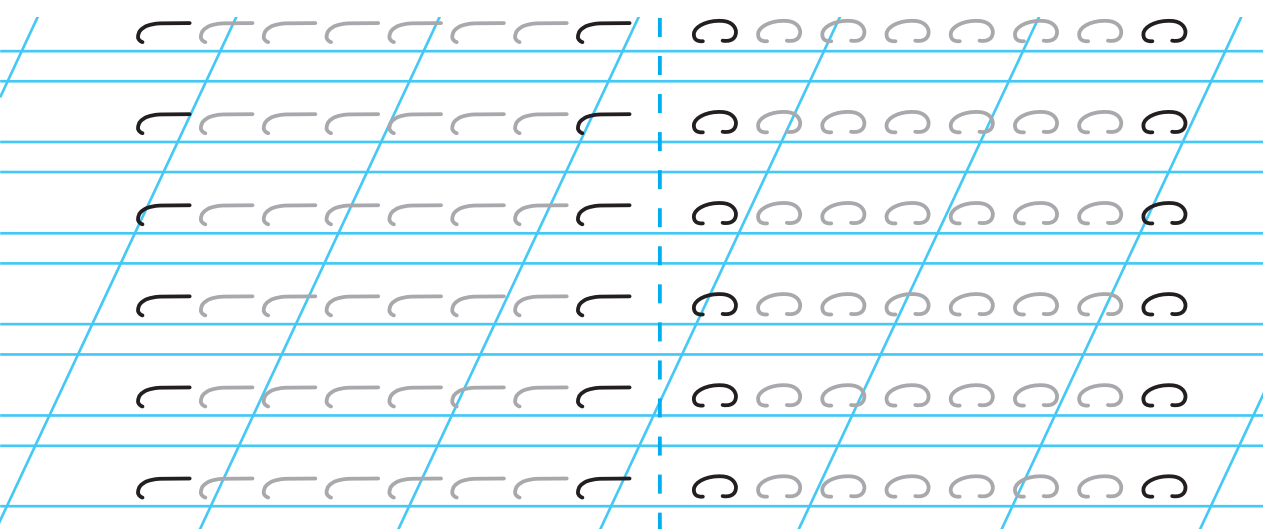


- Пиши под счёт.





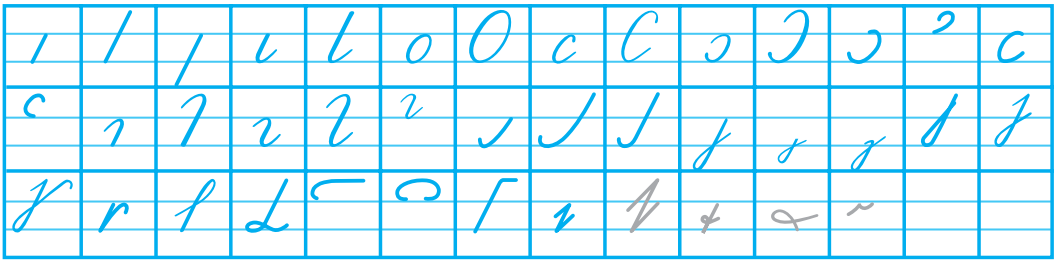
- Обведи.



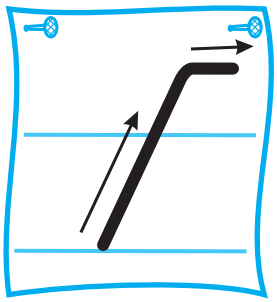
Урок 18

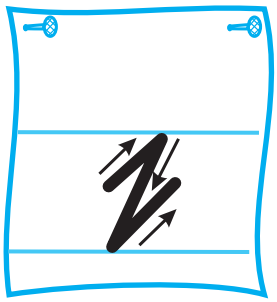
Число ____ Месяц _____

Театр элементов

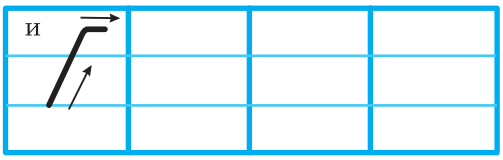


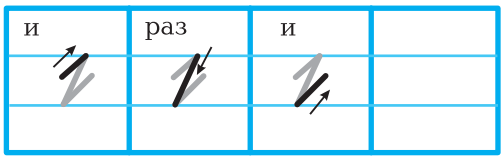
- Изучи написание элементов.



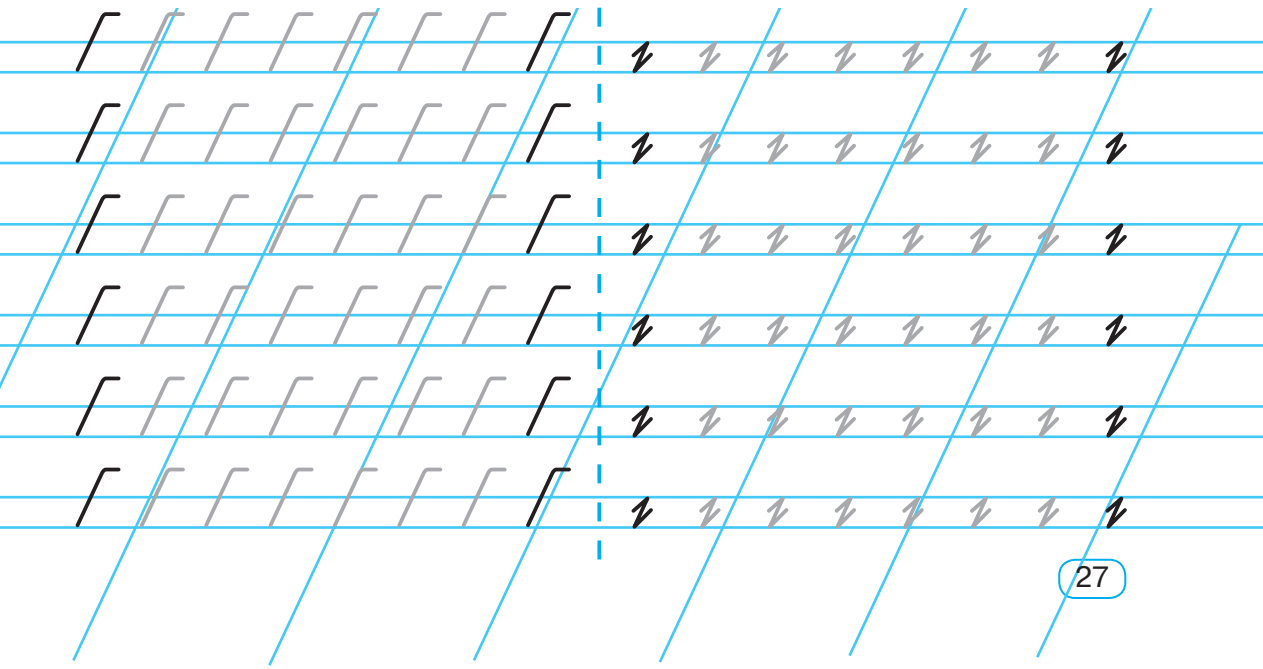


- Пиши под счёт.





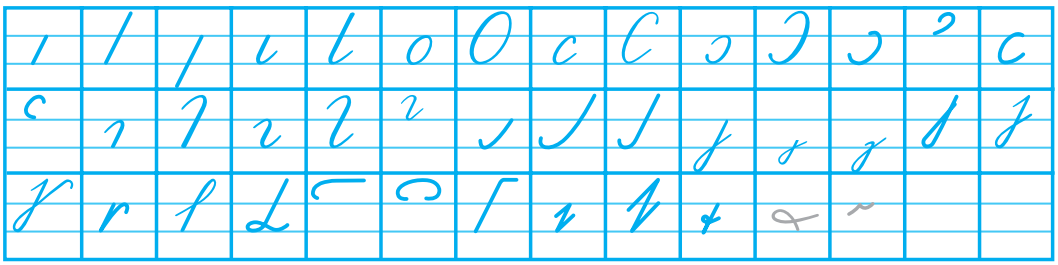
- Обведи.



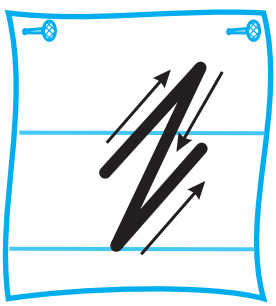
Урок 19

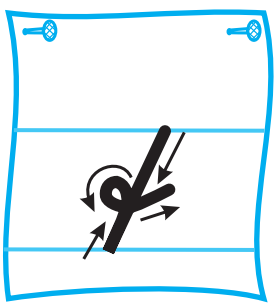
Число ____ Месяц ____

Театр элементов

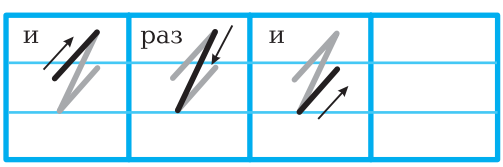


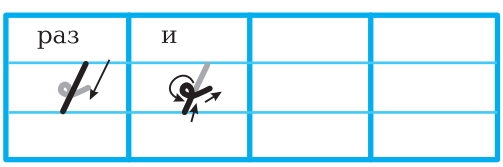
- Изучи написание элементов.



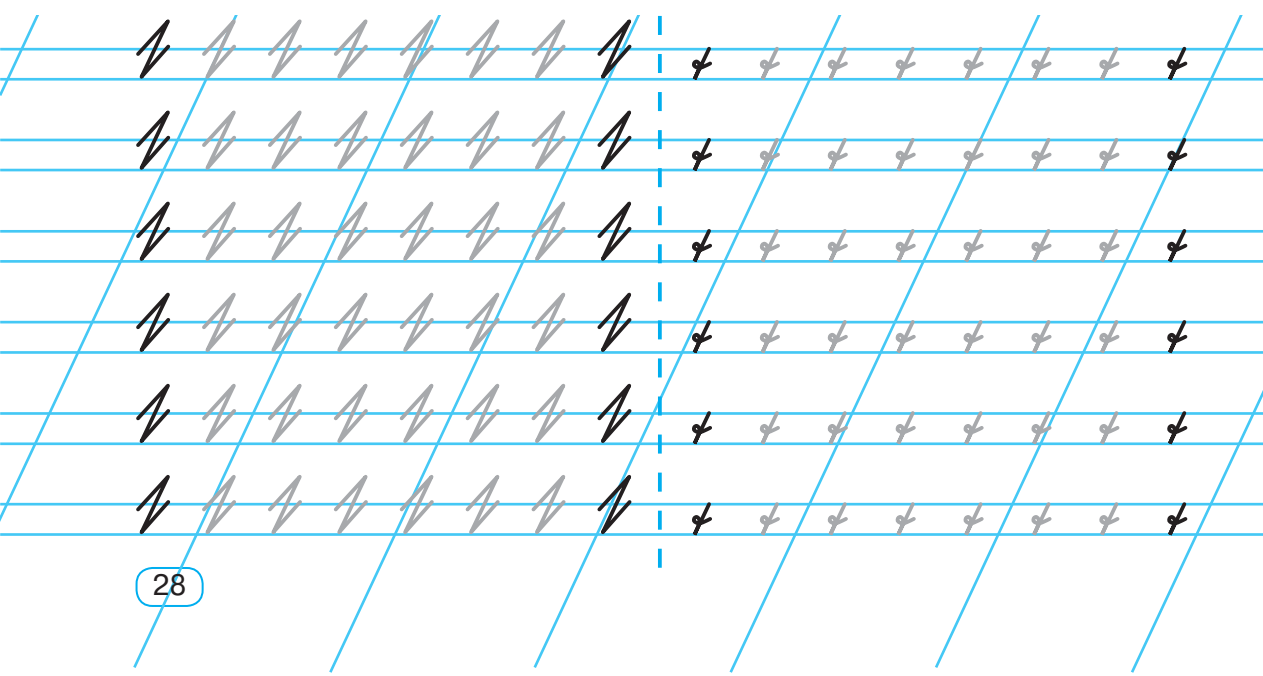


- Пиши под счёт.





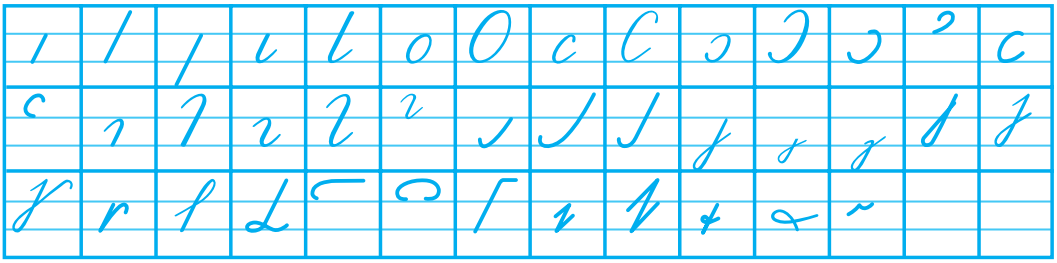
- Обведи.



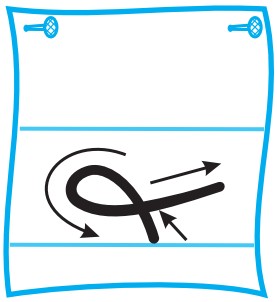
Урок 20

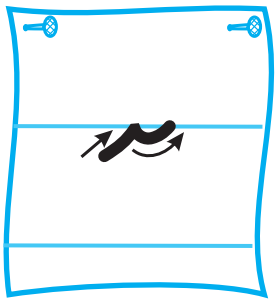
Число ____ Месяц _____

Театр элементов

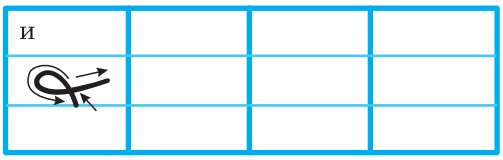


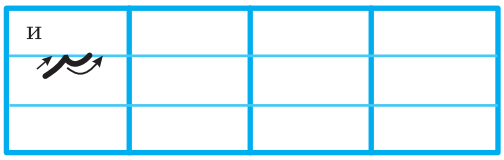
- Изучи написание элементов.



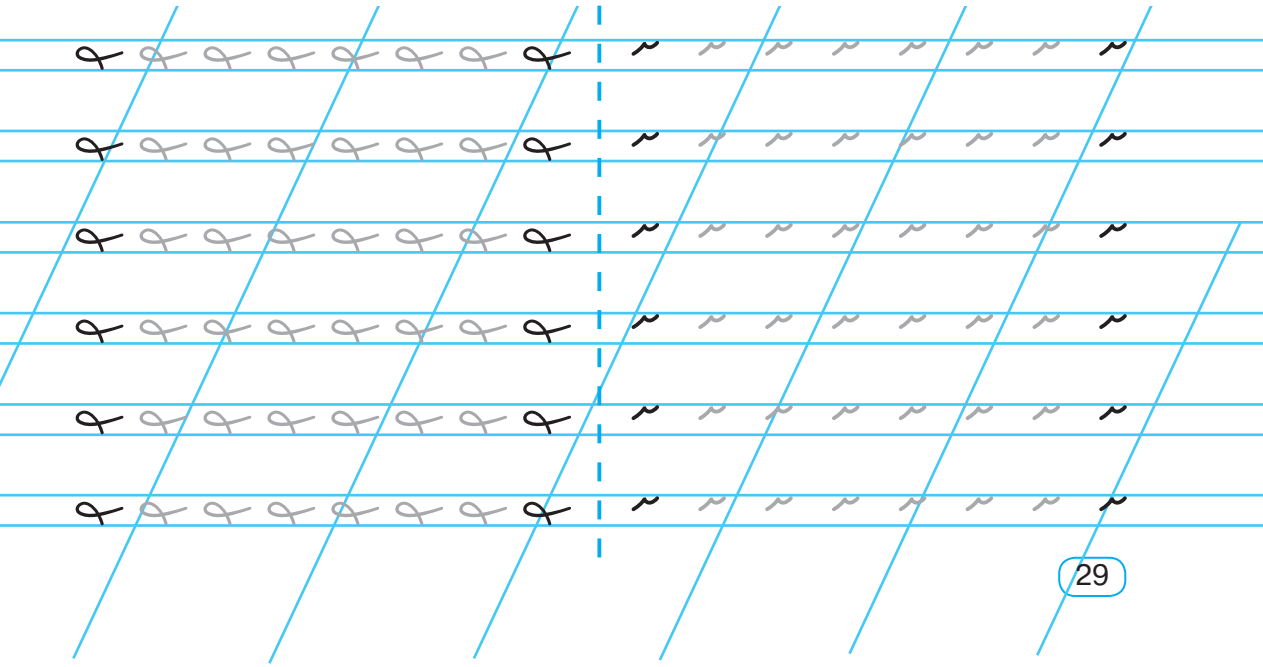


- Пиши под счёт.





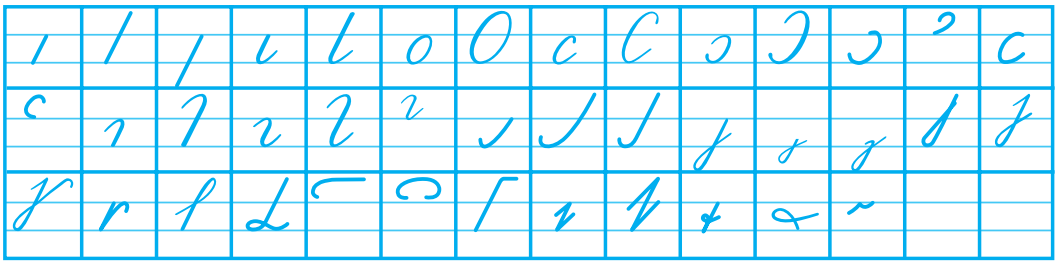
- Обведи.



Урок 21

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

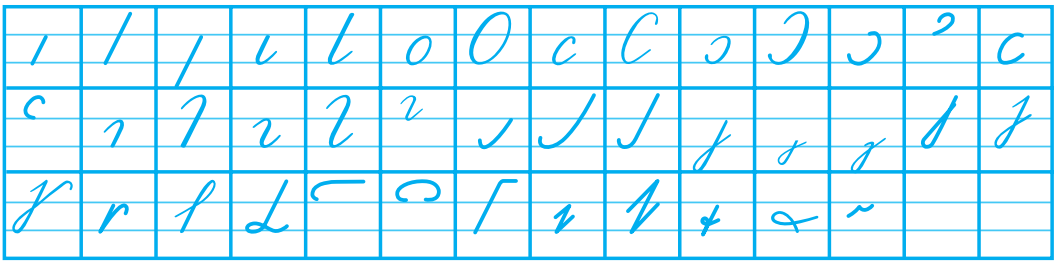


• Повторение. Обведи.

Урок 22

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

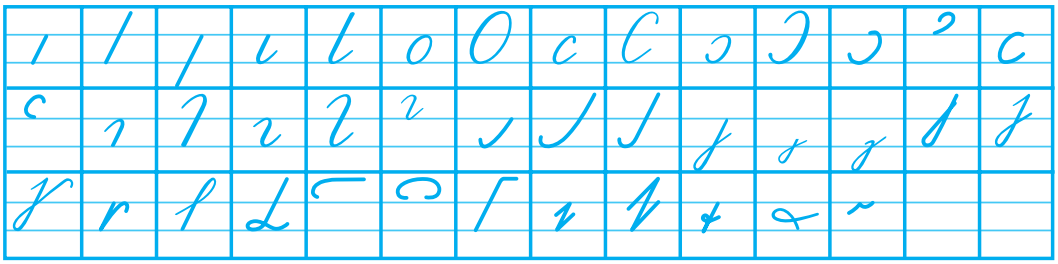


• Повторение. Обведи.

Урок 23

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

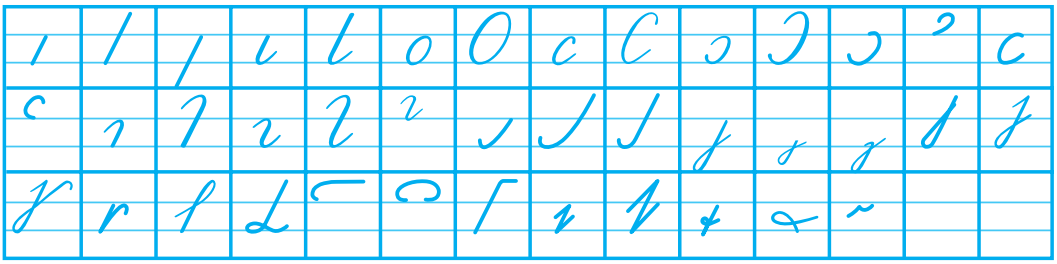


• Повторение. Обведи.

Урок 24

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

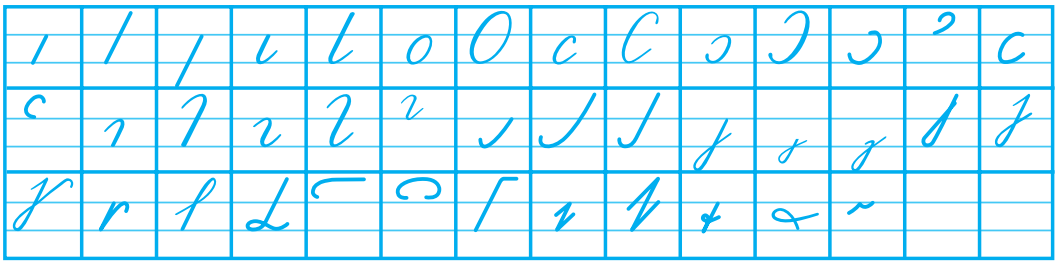


• Повторение. Обведи.

Урок 25

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

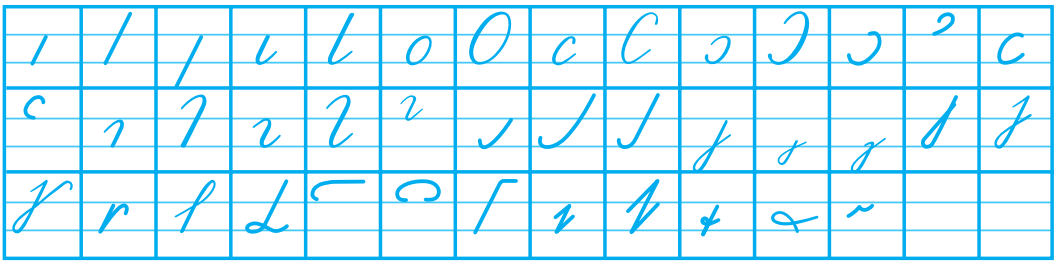


• Повторение. Обведи.

Урок 26

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

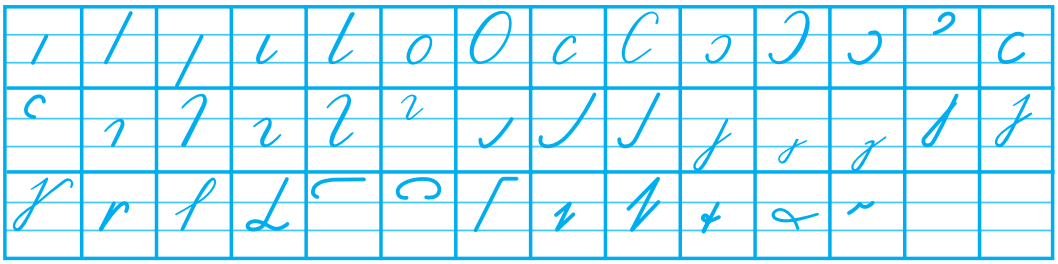


• Повторение. Обведи.

Урок 27

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

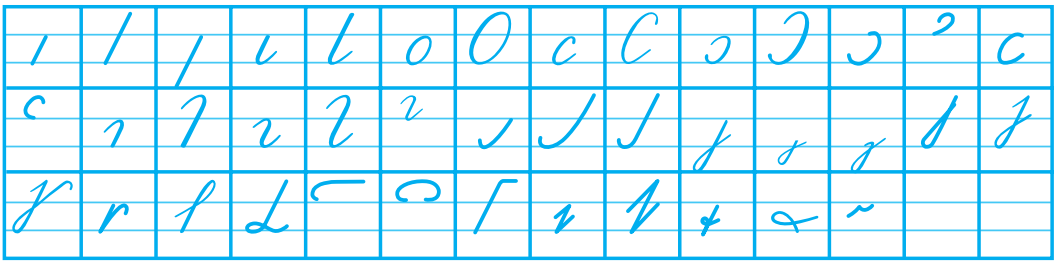


• Повторение. Обведи.

Урок 28

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

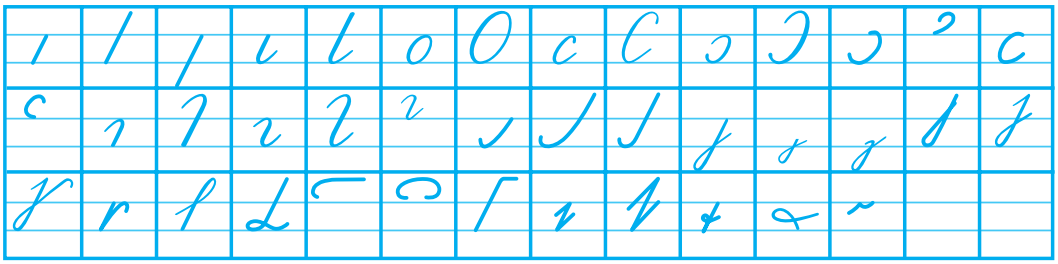


• Повторение. Обведи.

Урок 29

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

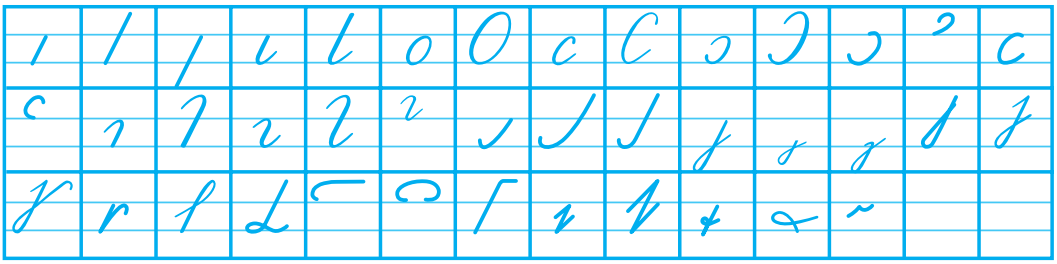


• Повторение. Обведи.

Урок 30

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

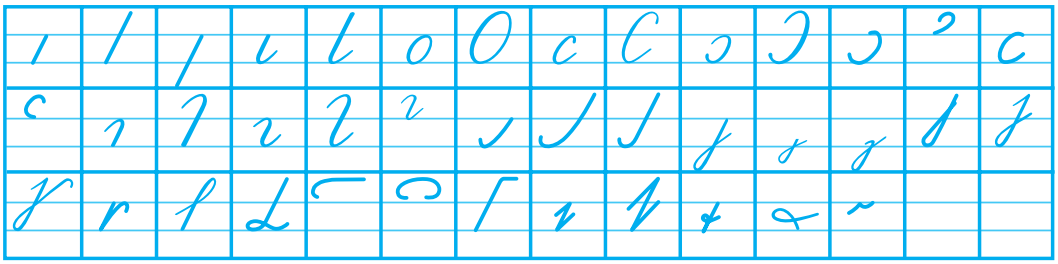


• Повторение. Обведи.

Урок 32

Число ____ Месяц _____

Театр элементов

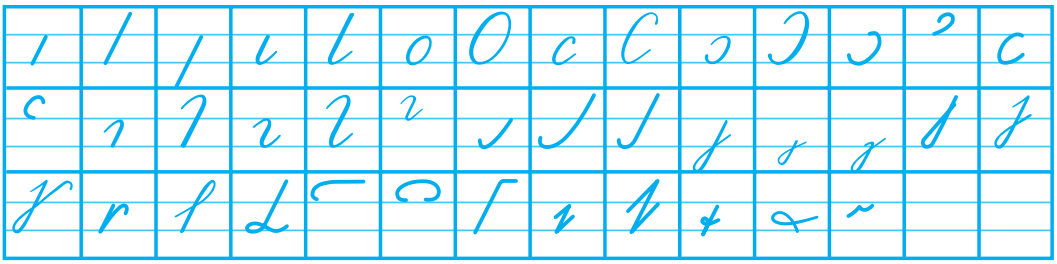


• Повторение. Обведи.

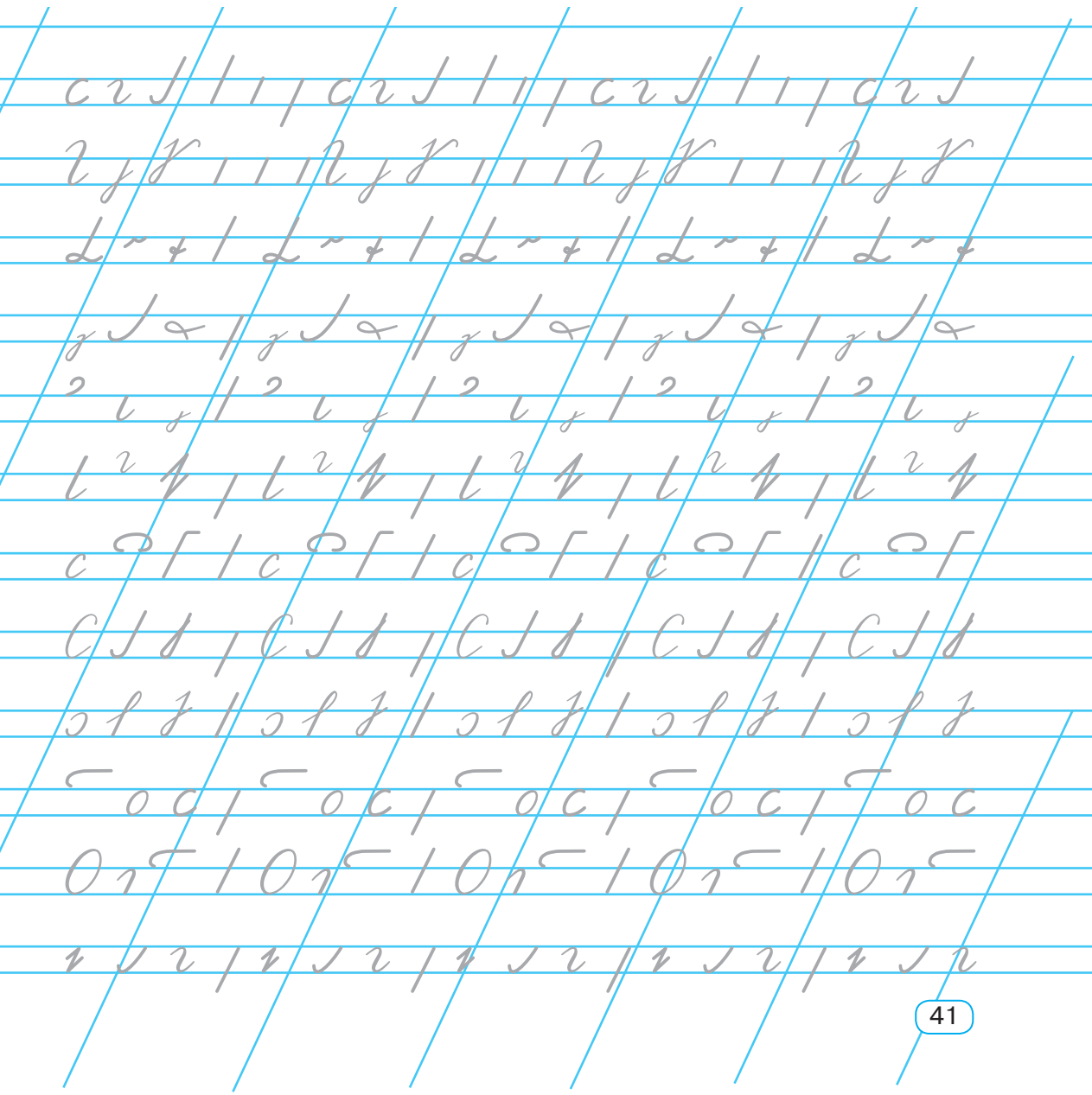
Урок 33

Число ____ Месяц _____

Театр элементов



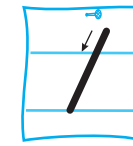
• Повторение. Обведи.



Последовательность начертания элементов букв

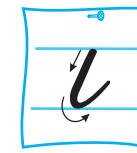
1. Начинаю писать от верхней линейки. Веду вниз прямую линию до нижней линейки, соблюдая наклон.

2. Начинаю писать выше верхней линейки. Веду вниз прямую линию до нижней линейки, соблюдая наклон.

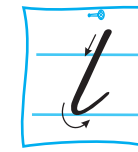


3. Начинаю писать от верхней линейки. Веду вниз прямую линию, опуская ниже нижней линейки, соблюдая наклон.

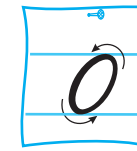
4. Начинаю писать от верхней линейки. Веду вниз прямую линию, соблюдая наклон. Немного не доходя до нижней линейки, делаю закругление вправо, коснувшись нижней линейки.



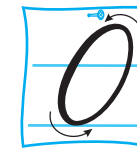
5. Начинаю писать выше верхней линейки. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до нижней линейки, делаю закругление вправо, коснувшись нижней линейки.



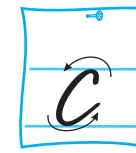
6. Начинаю писать чуть выше нижней линейки. Слева направо пишу полуовал. Коснувшись нижней линейки, веду полуовальную линию вверх. Закругляю линию влево. Эта линия должна коснуться верхней линейки. Веду полуовальную линию вниз и «закрываю» овал.



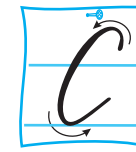
7. Начинаю писать выше нижней линейки. Слева направо пишу полуовал. Коснувшись нижней линейки, веду полуовальную линию вверх. Закругляю линию влево. Эта линия должна коснуться дополнительной линейки. Веду полуовальную линию вниз и «закрываю» овал.



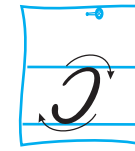
8. Начинаю писать ниже верхней линейки. Справа налево делаю закругление, коснувшись верхней линейки. Веду полуовальную линию вниз. Закругляю линию вправо. Эта линия должна коснуться нижней линейки.



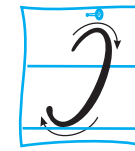
9. Начинаю писать выше середины нерабочей строки. Справа налево делаю закругление, коснувшись дополнительной линейки. Веду полуовальную линию вниз. Закругляю линию вправо. Эта линия должна коснуться нижней линейки.



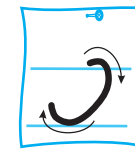
10. Начинаю писать ниже верхней линейки. Слева направо пишу полуовал, коснувшись верхней линейки. Веду вниз полуовальную линию. Закругляю линию влево. Эта линия должна коснуться нижней линейки.



11. Начинаю писать выше середины нерабочей строки. Слева направо пишу полуовал, коснувшись дополнительной линейки. Веду полуовальную линию вниз. Закругляю линию влево. Эта линия должна коснуться нижней линейки.

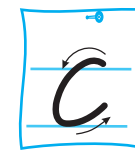


12. Начинаю писать чуть выше верхней линейки. Слева направо пишу полуовал, коснувшись верхней линейки. Веду полуовальную линию вниз. Закругляю линию влево. Эта линия должна коснуться нижней линейки.



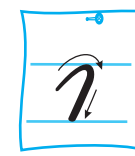
13. Начинаю писать выше середины нерабочей строки. Слева направо пишу полуовал, коснувшись дополнительной линейки. Веду вниз полуовальную линию до верхней линейки.

14. Начинаю писать от верхней линейки. Справа налево делаю закругление чуть выше верхней линейки. Веду вниз полуовальную линию. Закругляю линию вправо. Эта линия должна коснуться нижней линейки.



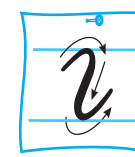
15. Начинаю писать выше середины нерабочей строки. Справа налево делаю закругление, коснувшись дополнительной линейки. Веду вниз полуовальную линию до верхней линейки.

16. Начинаю писать чуть выше середины строки. Отклоняясь вправо, веду плавную линию вверх. Закругляю линию вправо. Эта линия должна коснуться верхней линейки. Веду прямую линию вниз до нижней линейки.

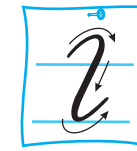


17. Начинаю писать выше середины нерабочей строки. Веду плавную линию вверх, отклоняясь вправо. Закругляю линию вправо. Эта линия должна коснуться дополнительной линейки. Веду прямую линию вниз до нижней линейки.

18. Начинаю писать чуть выше середины строки. Веду плавную линию вверх, отклоняясь вправо. Закругляю линию вправо, коснувшись верхней линейки. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до нижней линейки, закругляю линию вправо. Эта линия должна коснуться нижней линейки.

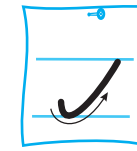


19. Начинаю писать выше середины нерабочей строки. Отклоняясь вправо, веду плавную линию вверх. Закругляю линию вправо. Эта линия должна коснуться дополнительной линейки. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до нижней линейки, закругляю линию вправо. коснувшись её.



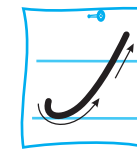
20. Начинаю писать выше середины нерабочей строки. Слева направо делаю закругление, коснувшись дополнительной линейки. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до верхней линейки, закругляю линию вправо. Эта линия должна коснуться верхней линейки.

21. Начинаю писать выше нижней линейки. Слева направо делаю закругление, коснувшись нижней линейки. Веду плавную линию до верхней линейки, отклоняясь вправо.



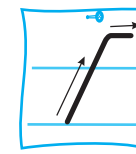
22. Начинаю писать на верхней линейке. Веду вниз прямую линию до нижней линейки. Затем возвращаюсь по написанной линии — веду плавную линию вверх, отклоняясь вправо. Немного не доходя до верхней линейки, делаю закругление вправо. Эта линия должна коснуться верхней линейки и чуть-чуть опуститься вниз.

23. Начинаю писать ниже середины строки. Слева направо делаю закругление, коснувшись нижней линейки. Веду плавную линию вверх до дополнительной линейки, отклоняясь вправо.



24. Начинаю писать выше верхней линейки. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до нижней линейки, делаю закругление влево. Эта линия должна коснуться нижней линейки.

25. Начинаю писать на нижней линейке. Веду линию вверх, отклоняясь вправо. Немного не доходя до дополнительной линейки, делаю плавный поворот вправо.



26. Начинаю писать ниже середины рабочей строки. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до середины нерабочей строки, делаю закругление влево. Веду вверх плавную линию, отклоняясь вправо. Пересекаю короткую прямую линию на нижней линейке.

27. Начинаю писать от нижней линейки. Делаю закругление направо. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до дополнительной линейки, делаю закругление влево. Эта линия должна коснуться дополнительной линейки. Веду вверх плавную линию, отклоняясь вправо. Пересекаю прямую линию на верхней линейке.

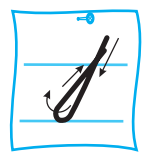
28. Начинаю писать на середине рабочей строки. Пишу плавную линию вверх, отклоняясь вправо. Немного не доходя до дополнительной линейки, делаю закругление влево. Веду вниз прямую линию. Пересекаю плавную линию на верхней линейке строки.

29. Начинаю писать от нижней строки. Веду плавную линию влево, выгибая её вверх. Чуть выше середины строки делаю закругление вправо. Выгибая вниз, пересекаю плавную линию.

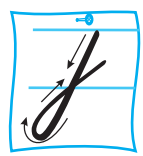
30. Начинаю писать выше середины нерабочей строки. К дополнительной линейке снизу вверх веду короткую линию, отклоняясь вправо. Затем веду вниз прямую линию. Немного не доходя до нижней линейки, делаю закругление влево. Эта линия должна коснуться нижней линейки. Веду плавную линию вправо. Пересекаю прямую ниже середины рабочей строки.

31. Начинаю писать ниже дополнительной линейки. Пишу плавную линию к дополнительной линейке, отклоняясь вправо. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до нижней линейки, делаю закругление влево. Эта линия должна коснуться нижней линейки. Веду плавную линию вверх, отклоняясь вправо. Пересекаю прямую чуть-чуть ниже верхней линейки. Закругляю вправо, коснувшись дополнительной линейки.

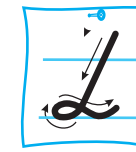
32. Начинаю писать на дополнительной линейке. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до нижней линейки, делаю закругление влево, коснувшись линейки. Продолжаю плавную линию вверх, отклоняясь вправо. Пересекаю прямую немного выше верхней линейки.



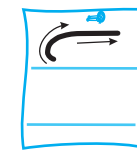
33. Начинаю писать на верхней линейке. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до дополнительной линейки, делаю закругление влево. Эта линия должна коснуться дополнительной линейки. Веду плавную линию вверх, отклоняясь вправо. Пересекаю прямую линию на нижней линейке.



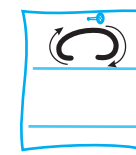
34. Начинаю писать ниже дополнительной линейки. Веду вниз прямую линию. Немного не доходя до нижней линейки, делаю плавный поворот влево. Делаю закругление вправо. Пересекаю прямую немного выше нижней линейки.



35. Начинаю писать чуть выше верхней линейки. Справа налево веду плавную линию. Закругляю её вправо. Затем веду эту линию по дополнительной линейке.

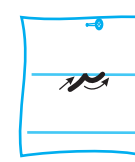


36. Начинаю писать чуть выше верхней линейки. Справа налево веду плавную линию. Делаю закругление вправо и продолжаю вести линию до касания с дополнительной линейкой. Затем веду плавную линию вправо. Немного не доходя до верхней линейки, делаю закругление влево.



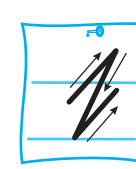
37. Начинаю писать на верхней линейке. Веду прямую линию до нижней линейки. Делаю повтор — веду прямую линию вверх до середины строки. Веду плавную линию влево, выгибая вниз. Затем веду плавную линию вправо, выгибая вверх.

38. Начинаю писать ниже верхней линейки. Слева направо (к верхней линейке) пишу плавную чёрточку. Продолжаю плавную линию вправо. Немного выгнув её вниз, возвращаюсь к верхней линейке.



39. Начинаю писать от середины строки. Веду прямую линию до верхней линейки, отклоняясь вправо. Затем веду прямую линию вниз до нижней линейки. Делаю повтор — веду прямую линию вверх до середины строки, отклоняясь вправо.

40. Начинаю писать чуть выше середины строки. Веду прямую линию вверх до дополнительной линейки, отклоняясь вправо. Затем веду прямую линию вниз до нижней линейки. Делаю повтор — веду прямую линию вверх, отклоняясь вправо, немного не доходя до верхней линейки.



Гимнастика на уроках письма

Непогода

Дождь пошёл (легонько постукиваем пальчиками по столу), гром гремит (ладошками стучим), ушла туча (трясём кистями рук).

Музыкальная минутка

Тихо звучит музыка. Дети «играют» эту музыку (пальчики легко стучат по парте).

Солнышко

Покажем, как ясным днём светит солнышко.

Сожмём пальчики в кулачки и вытянем руки вверх. По очереди разгибаем пальчики и разводим руки в стороны — вот какие лучики у солнца!

Цветок

Как красиво на лугу! Покажите свёрнутый в трубочку бутон — соедините кисти рук в запястьях, ладошки прижмите друг к другу и слегка округлите. А теперь медленно разведите пальцы в стороны. Вот и раскрылся цветок.

Бабочка

На полянке над цветами порхают бабочки. Одна из них села на ромашку и сложила крылышки. Прижмём ладони друг к другу. Большие пальцы разведём в стороны и покажем, как бабочка шевелит усиками. А теперь соединим большие пальцы и плавно разведём ладони в стороны — бабочка машет крылышками.

Гуси

Гуси важно ходят по лужайке. Согнём правую руку в локте и сложим пальчики щепотью, большой палец держим напротив всех остальных — вот какая длинная шея у гуся. А теперь покажем двух гусей двумя руками. Открываем и закрываем «клювы»: «Га-га-га!»

Для глаз

1. «Нет учеников в классе» — дети закрывают глаза. «Ученики в классе» — дети открывают глаза.

2. Посмотрите внимательно на предметы в классе. Закройте глаза (пауза) и назовите эти предметы.

3. «Подойди к окну. Посмотри вдаль и расскажи, что ты видишь».

Хорошо, если ребёнку удастся увидеть в окне больше голубых и зелёных оттенков — тогда глазки лучше отдохнут.

Специальная разминка, которую обязательно проводить на каждом уроке минимум 2–3 раза

1. Локоть неподвижен. Движения предплечья в воздухе слева направо и справа налево.

2. Локоть на парте. Вращательное движение кисти правой руки под счёт раз-два. Шесть раз вправо, шесть раз влево (укрепляем мускулы кисти).

3. Вытянули вперёд руки. Сгибаем и разгибаем пальчики под счет раз-два. Раз — вытянуть, два — согнуть (укрепляем мускулы пальцев). Повторить 6–7 раз.

УДК 373:51
ББК 21.1я71
У34

Серия «Тренажёр для начальной школы»
Учебное издание
Оқу басылымы
Для начального образования

6+

О.В. Узорова, Е.А. Нефёдова

Тренажёр по чистописанию. 1-й класс. Добукварный период

Каллиграф и художник *Алексей Узоров*

Ведущий редактор *Т. Альбова*
Технический редактор *Т. Лаврова*
Художественное оформление *Т. Любиченко*
Компьютерная верстка *М. Азаров*

Подписано в печать 05.04.2019
Формат 70x100 1/16. Усл. печ. л. 3,87
Бумага типографская.
Гарнитура прагматика. Печать офсетная.
Тираж . Заказ

Изготовлено в 2019 г. Произведено в Российской Федерации
Оригинал-макет подготовлен редакцией «Сова»
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, Российская Федерация, г. Москва,
Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008),
58.11.11 — учебники печатные общеобразовательного назначения
«Баспа Аста» деген ООО
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.
Біздің электрондық мекенжаймыз : www.ast.ru
E-mail: malysh@ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау
бойынша өкіл –«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері,
офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91; факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz , www.book24.kz
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2019
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация қарастырылмаған

6+

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
https://vk.com/AST_planetadetstva
https://www.instagram.com/AST_planetadetstva
https://www.facebook.com/ASTplanetadetstva

Узорова, Ольга Васильевна.

У34 Тренажёр по чистописанию. 1-й класс. Добукварный период / О. В. Узорова, Е. А. Нефёдова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 47,[1] с.: ил. — (Тренажёр для начальной школы).

ISBN 978-5-17-102119-1.

«Тренажёр по чистописанию. 1-й класс. Добукварный период» представляет собой рабочую тетрадь, в которой первоклассники потренируются аккуратно и красиво писать элементы букв и варианты соединений. Занимаясь по этому пособию, ребёнок сможет выработать красивый почерк и увеличить скорость письма. Пособие можно использовать в качестве дополнительного материала на уроках в классе, а также для работы дома. Для начального образования.

УДК 373:51
ББК 21.1я71

© О.В. Узорова, Е.А. Нефёдова, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-102119-1

Лучше пишешь — лучше думаешь!

Известные педагоги-практики О. В. Узорова и Е. А. Нефёдова предлагают замечательный тренажёр. По уникальной авторской методике ребёнок пропишет **более 10000 элементов** и приобретёт графические навыки для каллиграфического почерка. В пособии использованы и объединены четыре метода: элементный, копировальный, линейный и ритмический. Это проверенная поколениями методика обучения письму, адаптированная под современные требования ФГОС.

В серии выходят книги

По данной системе без лишних усилий можно с первых шагов научить ребёнка красиво писать или же исправить плохой почерк.
Достичь этой цели вам помогут наши пять прописей-тренажёров. В них даны все виды заданий и упражнений на разные уровни сложности — от самых простых до наиболее трудных. Если у ребёнка что-то не получается, то в любой момент можно вернуться к пройденному материалу, чтобы отработать и довести до совершенства написание элементов букв.

ISBN 978-5-17-102119-1
9 785171 021191

6+